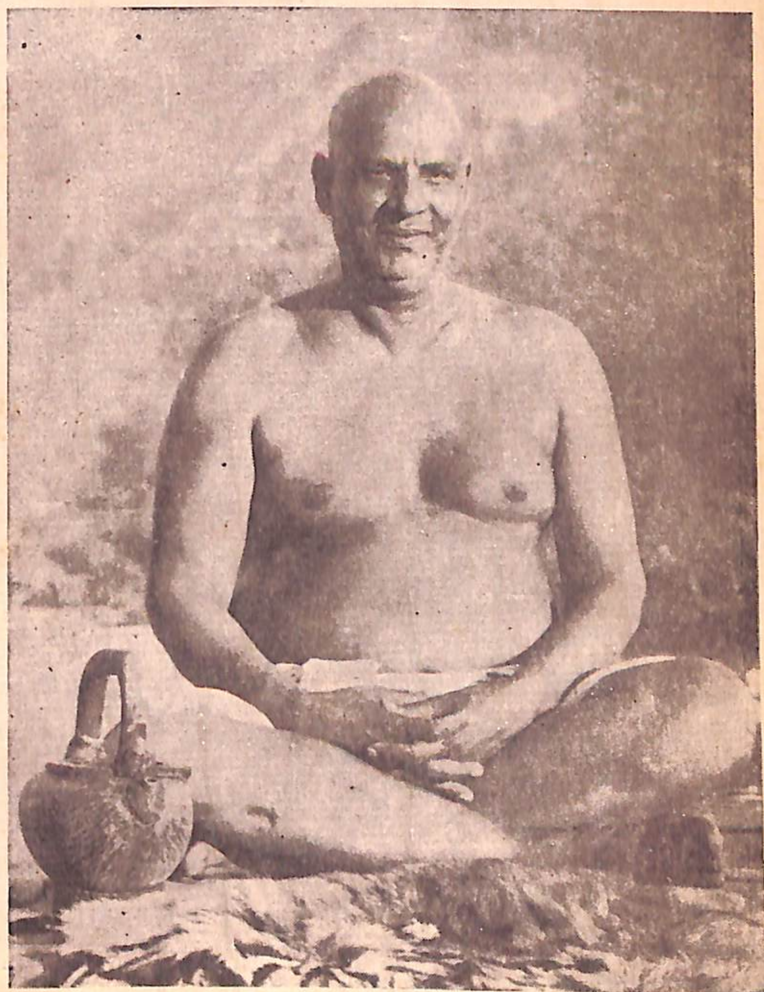
சிவானந்தரின் அமிர்த மொழிகள்



ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

சிவானந்தரின் அமிர்த மொழிகள்

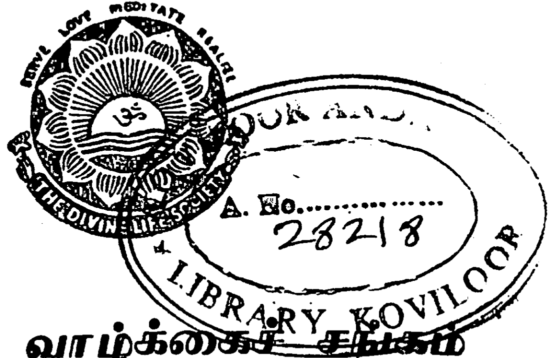
அருளியது :

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

தமிழாக்கம் :

திரு. குமார. இராஜசேகரன், M. A., B. T.,

சிவானந்தா நூற்றாண்டு விழா வெளியீடு



தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்

இராசிபுரம் : : சேலம் ஜில்லா

விலை] 1986 [ரூ.

SIVANANDA CENTENARY PUBLICATION

THE DIVINE LIFE TRUST SOCIETY

Sivananda Nagar, (U. P.) India.

* O *

Translation of

"SERMONETTS OF SIVANANDA"

in Tamil

* O *

Printed out of the magnanimous donation of :

Humble Devotees of

H. H. SRI SWAMI SIVANANDAJI MAHARAJ

Printed at The Literary Press, Salem - 636 001.

ஆசியுரை

நம் வாழ்க்கையில் ஒளியாகவும் வழிகாட்டியாகவும் விளங்கும் சத்குரு ஸ்ரீ சிவானந்தா அவர்களுக்கு வணக்கம்.

பல ஆண்டுகளாக எண்ணற்ற நூல்களை வெளியிட்டு குருமகராஜ் சுவாமி சிவானந்தா அவர்களின் புனிதமான ஞானயக்ஞப்பணியை இராசிபுரம் தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம் முறையாகவும், ஒழுங்காகவும், திட்டமிட்டும் நடத்தி வருகிறது. அதனால் தமிழ் நாட்டிலும் வெளிநாடுகளிலும் தமிழர்கள் வாழும் பகுதிகளில் இருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான ஆன்மீக சாதகர்கள், அடியவர்களின் இல்லங்களில் சுவாமி சிவானந்தா அவர்களால் எழுதப்பட்ட வாழ்வில் மறுமலர்ச்சி உண்டாக்கும் நூல்களின் தமிழ் மொழிபெயர்ப்புக்கள் இன்று இருக்கின்றன.

இவ்வாண்டுக்கான ஞானயக்ஞத் தொடரில் "சிவானந்தரின் அமிர்த மொழிகள்" என்ற நூலை ஆசிரியர் திரு குமார. இராஜசேகரன், M. A., B. T. அவர்கள் மிக அற்புதமாக தமிழில் மொழி பெயர்த்துள்ளார்.

இந்நூலை மிகச் சிறந்த முறையில் சேலம் லிட்டரரி பிரஸ்ஸார் அச்சடித்துக் கொடுத்துள்ளனர்.

இப்பணிக்குத் தேவையான பொருளை வாரி வழங்கியவர்கள், இப்புனிதமான பணியைச் செய்த நல்ல ஆன்மாக்கள், இந்த ஆன்மீக போதனைகளைப் படிப்பவர்கள் ஆகிய அனைவருக்கும் எல்லாம் வல்ல இறைவன் தெய்வீக அருளைப் பொழிய வேண்டுமெனப் பிரார்த்தனை செய்கிறேன்.

Swami Chidananda

ॐ

பொருளடக்கம்

சிவானந்தரின் அமிர்த மொழிகள்

புத்தகம் அச்சிட நன்கொடை அளித்த அன்பர்கள்

நெ.	பெயரும் விலாசமும்	ரூபாய்
1.	திரு. A. S. தனுஷ்கோடி, நவஜீவன் போட்டோ ஸ்டுடியோ, தேனி. ..	300
2.	சிவநெறிப்புலவர், திரு. க. கனகராசா, ஜே. பி. யாழ்ப்பாணம், இலங்கை. ..	300
3.	திரு. K. பாலசந்திரன், மலேசியா. ..	250
4.	Dr. T. சீனிவாசன், M.B.B.S., F.R.S.H., சென்னை-53. ..	200
5.	ஸ்ரீமதி R. வசந்தகுமாரி, பெல்லாரி. ..	200
6.	திரு. S. K. மைல்சாமி கவுண்டர், ஈரோடு. ..	200
7.	ஸ்ரீ சுவாமி குருசமர்ப்பணனந்தா, ரிஷிகேஷ். ..	200
8.	திரு. குருபக்தி ரெத்தின திரு. V. R. அண்ணாமலை, உபதலைவர், தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம், ஈப்போ, மலேசியா. ..	200
9.	திரு. கிருஷ்ணசாமி & திருமதி ருக்மணி கிருஷ்ணசாமி, ஈப்போ, மலேசியா. ..	200
10.	திரு. V. R. ராமசாமி, ஈப்போ, மலேசியா. ..	200
11.	தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம், ஈப்போ, மலேசியா. ..	200

12.	திரு. K. V. ராதாகிருஷ்ண செட்டியார், 'நரசுஸ் காபி' சேலம்-1.	..	200
13.	திரு. A. அழகப்பன், ஸ்ரீ சாமுண்டீஸ்வரி சுகர்ஸ் லிமிடெட், பெங்களூர்-42.	..	150
14.	திரு. T. P. சீனிவாசன், 'பத்மா சில்க்ஸ்' சென்னை-2.	..	110
15.	வனவாசி திரு. S. மல்லிசெட்டியார், சேலம்-6.	..	108
16.	திரு. T. R. அனந்தநாராயணன், சேலம்-1.	..	108
17.	திரு. N. P. வாசன், Compounder, 99/APO.	..	108
18.	சிவானந்த அடியார்க்கு அடியவன்	..	108
19.	திரு. G. R. இராமலிங்கம், பெங்களூர்-10.	..	106
20.	திரு. S. ஜெயராம்ஜி, ஹிந்தி பண்டிதர், வெண்ணந்தூர்.	..	105
21.	திரு. B. கோபாலகிருஷ்ணன், பெங்களூர்-11.	..	102
22.	திருமதி தங்கம்மாள் மாரிமுத்து, திருச்செங்கோடு.	..	101
23.	திரு. T. R. இராமநாதன், சென்னை-20.	..	101
24.	திரு. K. கனகராஜ், B. A., தேனி.	..	101
25.	திரு. S. கிருஷ்ணமூர்த்தி, நியூ டில்லி-16.	..	101
26.	திரு. கேஸ்வர், ரயில்வே கார்டு 'A' சேலம்-5.	..	101
27.	திருமதி R. இராஜலட்சுமி அம்மாள், கோவை-1.	..	101
28.	அருட்செல்வன் M. சரண்யன், S/o. R. மணிவண்ணன் சாந்தி தம்பதிகள், இராசிபுரம்.	..	101

29. அருட்செல்வன் ஸ்ரீராம்
S/o. திரு. D. செல்வராஜ் கீதா தம்பதிகள்
ஈரோடு. .. 101

30. திரு. B. கபாலீஸ்வரன்,
ஸ்ரீ செல்வம் ஜுவல்லர்ஸ், சேலம்-1. .. 101

31. திரு. P. கணபதி கவுண்டர்,
அரியாகவுண்டம்பட்டி. .. 101

32. Dr. O. G. விஸ்வநாதன், M. D., சேலம்-6. .. 101

33. திரு. C. L. பாலசுப்பரமணியம்,
கோவை-18. .. 101

34. திரு. R. K. இராஜகோபால், T. X. R.
தென் இந்திய ரயில்வே, மங்களூர்-1. .. 101

35. திரு. நா. அழகப்பத் தமிழன்,
காரைக்குடி-1. .. 101

36. Sri. K. Ananthasamy, Bangalore-3. .. 101

37. Sri. K. B. Ramachandraiah,
Bangalore-3. .. 101

38. திரு. A. V. தனுஷ்கோடி, மதுரை-1. .. 101

39. திரு. B. V. பத்மரூப முதலியார்,
பெங்களூர்-5. .. 101

40. திரு. S. K. இராமராஜ், தமிழ் பல்கலைக்
கழகம், தஞ்சை. .. 101

41. திரு. S. கிருஷ்ணமூர்த்தி,
'ஸ்டாம்பு வெண்டர்' இராசிபுரம். .. 101

42. திரு. V. சவுண்டப்பன், 'யோகமாயா',
வேம்படிதாளம். .. 101

43. திரு. S. K. அரியப்ப செட்டியார்,
இராசிபுரம். .. 101

44. திரு. S. V. இராமசாமி கவுண்டர், சின்ன பள்ளிபாளையம். .. 101

45. திரு. M. M. சுப்பரமணியம், தூத்துக்குடி. .. 101

46. திருமதி A. சகுந்தலா, டீச்சர், இராசிபுரம். .. 101

47. திரு. S. மன்னார்சாமி & லலிதா, இராசிபுரம். .. 101

48. திரு. I. ஆதித்தன், C. T. O. மதுரை. .. 101

49. வித்துவான் K. சீனிவாச ரெட்டியார், வரகூர். .. 101

50. திருமதி N. கமலம் நீலாகிருஷ்ணன், இராசிபுரம். .. 101

51. கர்நாடகா மெட்டல் ஸ்டோர்ஸ், பெங்களூர். .. 101

52. Dr. R. ரவிநாதன், M. S., சென்னை-68. .. 99

53. திரு. D. இராமலிங்கம், கோவை-1. .. 90

54. திரு. A. K. சித்தர், விறகு டிப்போ, திண்டுக்கல். .. 81

55. திரு. V. பாலகிருஷ்ணன், பாப்பாநாடு. .. 81

56. திரு. G. ஜகதீஸ்வரன், இராசிபுரம் எக்ஸ்ரே, இராசிபுரம். .. 80

57. திரு. P. சுந்தரராஜன், சேலம்-6. .. 80

58. திரு. K. A. மல்லைய்ய செட்டி & சன்ஸ், சேலம்-6. .. 80

59. திரு. D. K. N. சந்திரசேகரன், சேலம்-6. .. 80

60. திரு. S. R. சோலைமுத்து, சேந்தமங்கலம். .. 80

61. திரு. K. S. வேலாயுதம், சேலம்-10. .. 80

62. திரு. S. R. ராமன், ஈரோடு. .. 80

63. திருமதி காயத்திரி சுப்பிரமணியம், சென்னை-17. .. 80

64. திரு. M. லோகநாதன், வேலூர், சேலம் Dt. .. 80
65. திரு. க. லக்ஷ்மிநாராயண ரெட்டியார், ஆவணிப்பூர். .. 80
66. அமரர் K. A. சஞ்சீவி செட்டியார், தர்ம கைங்கரியம், சேலம்-1. .. 80
67. திரு. பா. அரங்கராசன், 'முத்தமிழ் பண்ணை' வைரிசெட்டிபாளையம். .. 80
68. திரு. மகா கோவிந்தசுவாமிகள், கொப்பம்பட்டி. .. 80
69. திரு. A. Y. C. A. அருணஜலம் முதலியார் & சன்ஸ், சேலம்-1. .. 80
70. திரு. K. P. முத்து கவுண்டர், Ex. V. M. கூகலூர். .. 80
71. M/s. பராசக்தி & கோ., பவானி. .. 80
72. திரு. K. N. பச்சியப்பன், B. com., கூகலூர். .. 80
73. திரு. K. P. முத்து, கொமாரபாளையம், .. 80
74. திரு. மா. அய்ய நாடார், தேனி. .. 80
75. 'ஜோதிஷ் பண்டிட்' திரு. A. R. ராமசாமி, சேலம்-16 .. 80
76. திருமதி. விசாலாக்ஷி அம்மாள், இராசிபுரம். .. 80
77. திரு. N. கணேசன், இராசிபுரம். .. 80
78. திரு. C. கந்தசாமி, சேலம்-7. .. 80
79. மனம் சேர சந்திரகாசன், M. A. B. Ed. சேலம்-7. .. 80
80. திரு. M. S. சுந்தரம்பிள்ளை, பாளையங்கோட்டை. .. 80
81. திரு. G. C. துரைசாமி, பெரம்பலூர். .. 80
82. 'முருகனடிமை' திரு. J. ஜெயராமன், வேலூர். .. 80

83.	Dr. R. M. கிருஷ்ணன், M. B. B. S. இராசிபுரம்.	..	80
84.	சிவசண்முக விலாஸ், இராசிபுரம்.	..	80
85.	திரு. C. R. நரசிம்ம மூர்த்தி, சின்னியம்பாளையம்.	..	80
86.	திரு. K. K. திருமால் ராவ், சேலம்-2.	..	80
87.	திரு. L. தர்மராஜன் & L. அம்சவேணி, ஆசிரியர்கள், சிங்களாந்தபுரம்.	..	80
88.	திரு. K. V. மூர்த்திநாராயண செட்டியார், பாப்பாரப்பட்டி.	..	80
89.	திரு. S. கோபாலகிருஷ்ணன், இராசிபுரம்.	..	80
90.	திருமதி. பாவாயம்மாள், இராசிபுரம்.	..	80
91.	திரு. M. மோகனசுந்தரம், மல்லசமுத்திரம்.	..	80
92.	திரு. T. R. A. பாலசுந்தரம், சேலம்-1.	..	80
93.	ஸ்ரீலஸ்ரீ மாதாஜி ஸ்ரீ ராஜராஜேஸ்வரி மஹிளா சமாஜம், சேலம்-14.	..	80
94.	P. துரைசாமி, Central Excise Inspector, இராசிபுரம்.	..	80
95.	திரு. K. கிருஷ்ணன், சேலம்-5.	..	80
96.	திருமதி கனகம்மாள், இராசிபுரம்.	..	80
97.	திரு. T. V. A. நடேசன் செட்டியார், திருச்செங்கோடு.	..	80
98.	S. M. RM. அடைக்கலவன் செட்டியார்,	..	80
99.	திரு. M. A. சுப்பு செட்டியார்,	..	80
100.	திரு. S. R. வரதராஜன், சேந்தமங்கலம்.	..	80
101.	திரு. S. R. ஆறுமுகம், B. A. ,,	..	80
102.	திரு. R. விஸ்வநாதன், சேலம்-1.	..	80

சிவானந்தரின் அமிர்த மொழிகள்

1. உணவு

உணவுத்தூய்மை, மனத்தூய்மையைத் தருகிறது. மனமானது உணவுச் சாரத்தின் புலப்படா நுணுக்கமான பொருளாகும். உணவு பிரம்மச்சரியத்துடன் நெருங்கிய தொடர்புடையது. நாம் எடுத்துக்கொள்ளும் உணவு தூய்மையாய் இருக்க வேண்டும் என்பதில் விழிப்புடன் இருந்தால் பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடிப்பது எளிதாகும்.

ஆன்மீகத்தை விழைபவர், தொடக்கத்தில் தம் உணவுக்கானவற்றைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் மிக விழிப்புடன் இருத்தல் வேண்டும். நாளடைவில் கடுமையான பத்தியங்களை நீக்கிவிடலாம். எப்போதும் உடலுக்கேற்ற, தூய்மையான, அரைவயிறு நிரம்பும் அளவு உணவைத் தூய்மை யான நீருடன் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். இது முற்றிலும் உடல் நலத்துக்கேற்றது. இன்றைய மருத்துவத் துறையின் உணவுக் கொள்கைகளுக்கு இசைவானதும் ஆகும்.

உண்ணும் உணவு எளிமையானதாக, நீர்மோர் சேர்ந்ததாக, காரமற்றதாக, அழற்சியற்றதாக, கிளர்ச்சியூட்டும் தன்மையற்றதாக இருத்தல் அவசியம். வயிற்றை உணவால் நிரப்பிக்கொள்வது உடல்நலனுக்குப் பெரிதும் தீங்கிழைக்கும். பசித்தபோதுதான் உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். புதிய, தூய்மையான பழங்கள், கற்கண்டு, தேன், பால், வெண்ணெய், தேங்காய், வாதுமைப் பருப்பு, பாலடைக் கட்டி, பச்சைப்பயறு, பார்லி,

சோளம், கோதுமை, தக்காளி, பச்சைக்காராமணி, முட்டைக்கோசு மற்றும் உருளைக்கிழங்கு ஆகியவை தூய்மையான உணவுப் பொருள்களாகும். சூடான கறிவகைகள், மிகவும் பக்குவப்படுத்தப்பட்ட உணவு வகைகள், காரம் உள்ள பொருள்கள், துவையல் வகைகள், மீன், இறைச்சி, முட்டை, புளி, கடுகு, வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு, பெருங்காயம், உப்பு, கத்தரிக்காய், ஊறுகாய், எண்ணெயில் பொரிக்கப்பட்ட பொருள்கள், வேகவைத்த பொருள்கள், புகையிலை, சாராயம் மற்றும் மயக்கமூட்டும் பொருள்கள் மனத் தூய்மையைக் கெடுத்து, அமைதியற்ற நிலையைத் தருவனவாகும். எனவே இவ்வகை உணவைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

2. நிலைபேறுடைய பேரின்பத்தைச் சுவையுங்கள்

அன்பின் அலைகள் எப்போதும் இதயத்தில் ஊற்றெழச் செய்க! இறையன்பின் மேன்மையை உணர்க! இறையன்பாகிய வெப்பத்தில் காய்ந்து இன்பம் கொள்க! நிலைபேறுடைய பேரின்பத்தைச் சுவைக்க! துன்பங்கள், அல்லல்கள், தொல்லைகள், நோய்கள் மற்றும் வருத்தங்களை எதிர்கொள்ளும் போது முணுமுணுக்க வேண்டாம். தைரியமாயிருங்கள். அமைதியாக அவற்றைச் சகித்துக் கொள்ளுங்கள். இறைவனிடம் மனதைச் செலுத்துங்கள். மன அமைதியை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். தற்கட்டுப்பாட்டைப் பேணி வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். அளவிறந்த ஆன்ம பலத்தை அப்போது பெறமுடியும். ஆன்மீக வளர்ச்சியை வேகமாக அடைவீர்கள். உங்கள் கஷ்டங்களை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக வெற்றி

கொள்ளுங்கள். நாள்தோறும் தியானம் செய்யுங்கள். வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் என்னவென்பதை ஆராய்ந்தறியுங்கள். மேம்பாடு உடைய ஆன்மாவாய்த் திகழுங்கள். மேலான பேரின்பச் சுவையை அப்போது அனுபவிப்பீர்கள்.

3. உள்ளொளியில் மகிழ்வெய்துங்கள்

முனைப்பான செயல்பாடுகளுடைய வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளுங்கள். எப்போதும் அமைதியான மனத்துடன் இருங்கள். உங்களுடைய மந்திரத்தை மனதிலேயே திரும்பத் திரும்பச் சொல்லுங்கள். எல்லோருடனும் கலந்து பழகுங்கள். அனைவரும் இறைவனுடைய அங்கங்களே என்ற உணர்வில் தொண்டாற்றுங்கள். அவர்களில் இறைவனைக் காணுங்கள். உங்கள் ஆன்மீக வாழ்வில் எதிர்ப்படும் கஷ்டங்கள் மற்றும் தோல்விகளைக் கண்டு அஞ்சாதீர்கள். இக்கஷ்டங்கள் உங்கள் மன உறுதியை வளர்ப்பனவாகும். தோல்விகள் வெற்றிக்கு அமைந்த படிக்கட்டுகள். உங்களுடைய நுண்ணறிவு, மதிநுட்பம், நுண்மான் நுழைபுலம், மற்றும் பகுத்தறிவு ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி கஷ்டங்களை ஒவ்வொன்றாக வெற்றி கொள்ள முடியும். உறுதியுடன் நில்லுங்கள். உற்சாகமாக இருங்கள். பயத்தையும், கவலைகளையும் விட்டொழியுங்கள். துணிவுடன் ஆன்மீகப் பாதையில் செல்லுங்கள். தன்னம்பிக்கையை இழக்காதீர்கள். அச்சமின்மை, வலிமை, செயலாற்றும் திறன் ஆகியவற்றை உங்களுள் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். விழிப்புடன் இருங்கள். அப்போது உங்களை யாரும் வெற்றி கொள்ள முடியாது. எதுவும் உங்களுக்குத் தொல்லைதர முடியாது. எப்போதும் பரபரப்பின்றி இருங்கள். ஆன்மா புன்முறுவலுடன் மகிழ்வெய்தும்.

4. இறை நம்பிக்கையில் வாழுங்கள்

பேரின்ப மருத்துவர்களாம் முனிவர்களை நம்பிக்கையுடனும், பக்தியுடனும் பணிவுடனும் நாடிச் செல்லுங்கள். அறிவாகிய மருந்தில் ஒருவேளைக்குரிய மருந்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அப்போது அறியாமையாகிய நோய் முழுமையாக நீங்கும். எப்போதும் நிலைத்திருக்கும் அமைதியை நீங்கள் பெறலாம். மாயையின் பொய்த்தோற்றத்தில் மயங்காமல், அலைகள் அற்ற நடுக்கடல்போல அமைதியாக இருங்கள். வானத்தைப்போல பரந்த மனம் உடையவராயும், பளிங்குபோல் தூய்மையாகவும் இருங்கள். இறைவனை உணர்வதற்கு ஓய்வின்றி உழையுங்கள். பூமியைப்போல் பொறுமையாயிருங்கள். வெற்றியடைவீர்கள். மற்றவை தாமாக உங்களை வந்தடையும்.

5. மனவலிமை

பூமியின் மிகப்பெரிய சக்தி மனமே. எவன் மனத்தை அடக்கும் திறன் பெற்றுள்ளானோ அவன் அனைத்துச் சக்தியும் உடையவனாகிறான். எல்லா மனங்களையும் தன்வயப்படுத்தும் வல்லமை பெற்று விடுகிறான். எல்லா நோய்களும் ஆன்மீக நெறியால் குணப்படுத்தக் கூடியவைகளே. மனித மனத்தின் அற்புதமான, அதிசயிக்கத்தக்க திறன்கள் பற்றி அறிந்தால் நாம் மலைத்து, வியந்து அயர்ந்து விடுவோம். இந்தப் புதிரான மனித மனத்தின் வழி அல்லது இருப்பிடம் அல்லது ஆதரவு இறைவனே. ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் பல்வேறு ஆற்றல் மிக்க செயல் திறன்கள் உள்ளன. அவன் ஆற்றலும், அறிவும் உடைய ஒரு பருவ வெளியீடாக இருக்கிறான். இயங்கும்போது புதிய ஆற்றல்களையும், புதிய செயல்திறன்களையும்,

புதிய பண்பாடுகளையும் வெளிப்படுத்துகிறான். இப்போது அவன் தன் சூழ்நிலைகளை மாற்ற முடியும். பிறரைத் தன் வயமாக்க முடியும். பிறமனங்களை அடக்கியாள முடியும். பிறரது துன்பங்களைக் களைய முடியும். ஏராளமான சாதனங்களைப் பெற முடியும். இயற்கையின் உள், வெளி ஆற்றல்களை வெற்றி கொள்ள முடியும். மிக உயர்ந்த நிலையை அடைய முடியும்.

6. தான் எனும் தன்மையை உணருங்கள்

திடீரெனத் தோன்றும் புறத்தூண்டுதல்களின் வயப்பட்டுச் செயல்படாதீர்கள். எவ்வளவு உயர்ந்தவையாயிருப்பினும் உணர்ச்சி வேகங்களுக்கு ஆளாகாதீர்கள். எப்போதும் விழிப்புடனும், தளராத ஊக்கத்துடனும் இருங்கள். தேவையற்ற கவலைகளை விட்டொழியுங்கள். தொல்லைகளுக்கு ஆளாகாதீர்கள். ஆசைக்கு அடிமையாகாதீர்கள், சும்மா இராதீர்கள். நேரத்தை வீணாக்காதீர்கள். வளர்ச்சியில் தாமதம் ஏற்பட்டால் வருத்தப் படாதீர்கள். அமைதியாய்க் காத்திருங்கள். நீங்கள் வெற்றியடைவீர்கள். எப்போதும் உங்களை நீங்களே உணர்வதற்கான தைரியத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். தூய்மையான பேரின்பத்தை உணர்வீர்கள்.

7. பிறரை வெற்றிகொள்ளுங்கள்

தீயவை உங்கள் உள்ளத்தே உறைய நேரம் இருத்தல் கூடாது ஒருவர் உங்களுக்கு உணவோ, பாலோ கொடுக்க மறுத்தால் என்ன ஆகிவிடப் போகிறது? ஒருவர் உங்களை வசைபாடினால் என்ன? ''நான் இந்த உடல் அல்ல; இந்த மனம்

அல்ல; நான் அழிவற்ற நிலைபேறுடைய அந்தணன்'' எனத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லுங்கள். நிந்தைகளையும், காயங்களையும் பொறுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒருவர் உங்களைக் கன்னத்தில் அறைந்தாலும் பொருட்படுத்தாதீர்கள். அப்படி அறைந்தார் என்று தெரியாமலிருப்பது நல்லது. இது மிகச் சிரமம்தான். ஆனால் மிகவும் முக்கியமானது. பிறர் உங்களை நிந்திக்கும்போது உங்கள் மனம் விகாரத்தில் ஈடுபட வேண்டும். பின்னால் அவர் ''என்ன இது, இம் மனிதரை நான் பலமுறை நிந்தித்துள்ளேன். அவர் சினங்கொள்ளவில்லை, எதிர்த்துப் பேசவில்லை, நான் இவரிடம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியவை நிறைய உள்ளன'' என்று உணர்வார். உங்கள் காலடியில் வீழ்ந்து மன்னிப்புக் கேட்பார். நீங்கள் வெற்றியடைவீர்கள்.

8. உள்ளொளியைக் கேளுங்கள்

பொதுக் கருத்துக்களால் கவரப்பட்டு அவ்வழி செல்லாதீர்கள். உங்கள் உள்மனத்தின் சிறிய, இனிய குரல் மற்றும் மனச்சாட்சியின் குரலைக் கேட்டு உண்மை நெறியில் தைரியமாகவும், உற்சாகமாகவும் செல்லுங்கள். எப்போதும் நல்லோரிடம் நட்புக்கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு நொடியையும் பயனுடையதாகக் கழியுங்கள். நோயாளிகளுக்குத் தொண்டு செய்யுங்கள். உங்களிடமிருப்பதை ஏழைகளுடன் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள். உங்கள் இதயத்துள் மறைந்துள்ள தெய்வீகத் தன்மைகளைக் கட்டவிழ்த்து விடுங்கள். குரு மந்திரத்தைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லுங்கள். இறைவனை எண்ணும்போது தூய்மை, அந்தமில்லாத் தன்மை, நிலைத்திருக்கும் தன்மை, அழிவற்ற தன்மை ஆகியவற்றை இணைத்துக் கொள்ளுங்கள், வழிபாட்டினையும் மேற்கொள்ளுங்கள்.

9. பெருஞ்சாதனை

தியானம் யோகத்தின் ஏழாவது நிலைதான். செய்யவேண்டிய முன்னேற்பாடுகளைச் செய்யாமல் ஏழாம்படியில் நிலைபெற விரும்புகிறீர்கள். இது இயலுமா? முதலில் நன்னெறி சார்ந்த முழு நிறைவைப் பெறுங்கள். பல பிறவிகளுக்கு இது ஒன்றே போதுமானது. கீதையைப் படியுங்கள். விரும்புபவர்க்கெல்லாம் இறைவன் அருளிச்செய்து உள்ள ஒழுக்கநெறி ஒன்றில் நூறில் ஒருபங்காவது வளர்த்துக்கொண்டுள்ளோமா என்று சிந்தித்துப் பாருங்கள். இதைச் செய்தாலே மனிதப் பிறவி எடுத்ததற்கான தகுதியைப் பெறுகிறீர்கள். தீமைகளை ஒழிப்பதையும், நல்ல பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்வதையும் எளிதாக எண்ணுகிறீர்கள். இது மிகவும் கடினமாகும். ஓர் அடியார் நூறுபிறவிகளில் உண்மையான சமாதியடைந்தால் அதுவே பெருஞ் சாதனையாகும். இறைவன் முழுமை பெற்றவர். அனைத்துத் தீமைகளையும் ஒழித்துவிட்டு முழுமை பெறுவதற்கான தெய்வீகத் தன்மைகளைப் பெறாத வரையில் சமாதிநிலை கிட்டாது.

10. ஒருநிலைப்படுத்தல் பேரின்பத்தைத் தரும்

உலகத் துன்பங்கள் மற்றும் இன்னல்களிலிருந்து விடுபட ஒரே வழி மனதை ஒருநிலைப்படுத்துதலே யாகும். உங்களுடைய ஒரே கடமை ஒருநிலைப் படுத்துவதற்கான பயிற்சியை மேற்கொள்வதாகும். இந்த உடலை எடுத்ததன் பயன் மனதை ஒருநிலைப் படுத்துவதை மேற்கொண்டு அதன்வழி இறைவனை உணர்தலேயாம். ஒரு நூலைப் படிக்கிறீர்கள் என்றால் மிகுந்த ஈடுபாட்டோடு படிக்கவேண்டும்.

வேகமாகப் பக்கங்களைப் புரட்டிக்கொண்டு போவதில் பயனில்லை. கீதையில் ஒரு பக்கத்தைப் படியுங்கள். புத்தகத்தை மூடிவிடுங்கள். நீங்கள் என்ன படித்தீர்கள் என்பதை ஒருமுகப்படுத்திப் பாருங்கள். உபநிஷதம் மற்றும் பாகவத்தில் இதற்கிணையாக என்ன சொல்லப்பட்டுள்ளதென்பதை எண்ணிப் பாருங்கள். ஒப்பிட்டும், வேறுபடுத்தியும் பாருங்கள்.

11. இளைஞர்க்கு ஒரு சொல்

வாலிபத்தில்தான் மனிதன் எளிய வாழ்க்கை மேற்கொள்ளவும், இறைவனது நாமத்தை உச்சரித்துக் கொண்டிருக்கவும், யோகப் பயிற்சி செய்யவும், கீதை மற்றும் அருளுரைகளைப்படிக்கவும், புலன்களை அடக்கவும் முயற்சிக்க வேண்டும். கீர்த்தனைகளைப் பாடுவதும், இறைவன் திருப்பெயரை உச்சரிப்பதும் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியையும், மேலான மன அமைதியையும் அளிக்கும். இதைப் பயிற்சி செய்வதன் மூலம்தான் உணரமுடியும். ஆன்மீகப் பயிற்சிக்கு வாலிபமே சிறந்த பருவம். வயதான காலத்தில் என்ன செய்யமுடியும்? நீங்கள் செவிடாகி விடுவீர்கள். இறைவனது திருநாமம் உங்களது செவிகளில் எவ்வாறு விழமுடியும்? எவ்வாறு நீங்கள் கீர்த்தனைகளையும், கதைகளையும் அனுபவிக்க முடியும்? உங்களால் பார்க்க இயலாது எனில் எவ்வாறு நீங்கள் கீதை மற்றும் புனித மறை நூல்களைப் படிக்க இயலும். ஓரிடத்தில் நீங்கள் அமர்ந்து ஜெபம் செய்ய இயலாது. ஆன்மீகப் பயிற்சிகள் செய்ய இயலாது. நீங்கள் உங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் பயனற்ற வழிகளில் செலவு செய்ய நேரும். இது உங்களுக்கேற்ற வழியை மேற்கொள்ள மிகவும் தாமதமான காலமாகும்.

12. அறிவு சுதந்திரம் அளிக்கிறது

தன்னலமற்ற சேவை பாவங்களையும், தீய செயல்களையும் அழிக்கிறது. மனத்தூய்மையைத் தருகிறது. இறைவன் பற்றிய அறிவானது தூய்மை யான மனதில் எழுகிறது. இறைவனைப் பற்றிய அறிவே விடுதலை பெறுவதற்கு நேரடியான வழியாகும். நெருப்பின்றி உணவைச் சமைக்க முடியாது. அதுபோல கடவுளைப் பற்றிய அறிவின்றி விடுதலை இல்லை. கருமை செறிந்த இருளைப்போக்கும் ஒளிபோல, அறிவானது நிச்சயமாக அறியாமை யைப் போக்குகிறது. தொழிலில் ஈடுபாடு கொண்டு, அதில் உங்கள் முழு எண்ணத்தையும், ஆன்மாவையும் ஈடுபடுத்துங்கள். பயன் பற்றிக் கருதவேண்டாம். வெற்றி, தோல்வி பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம். கடந்தகாலம் பற்றிச் சிந்திக்க வேண்டாம். முழுமையான நம்பிக்கை வையுங்கள். எப்போதும் உற்சாகமாக இருங்கள். அமைதியான நடுநிலை தவறாத மனத்துடன் இருங்கள். தொழிலை தொழிலுக்காகச் செய்யுங் கள். தைரியமாக இருங்கள். எத்தொழிலை மேற்கொண்டாலும் வெற்றி பெறலாம். இதுவே வெற்றியின் இரகசியம்.

13. நீங்களே உங்களுக்குத் தலைவன்

உங்களுடைய விதிக்கும், அதிர்ஷ்டத்துக்கும் நீங்களே காரண கர்த்தா. உங்கள் விதிக்கு நீங்களே தலைவன். நீங்கள் ஒரு செயலைச் செய்யவும், செய்யாமலிருக்கவும் முடியும். சரியான சிந்தனை யால், சரியான உணர்வால், சரியான செயலால் இறைவனை அடைய முடியும். உங்களது மனத் திண்மையால் பழமையான வழக்கங்களை உடைத் தெரியலாம். தவறான சிந்தனைகளையும், புனித மற்ற விருப்பங்களையும் அழிக்க முடியும். புதிய

பழக்கங்களை வளர்த்துக்கொள்ள முடியும். உங்கள் பழக்க வழக்கங்களை மாற்றிக்கொள்ள முடியும். உங்களது ஆன்ம சக்தியால் உலகையே அசைக்க முடியும். மற்றவர்களை நீங்கள் தெய்வீகத் தன்மைக்கு உயர்த்த முடியும். இயற்கைச் சக்திகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். பஞ்சபூதங்களுக்கும் ஆணையிட முடியும். உங்களது எல்லா முயற்சிகளிலும் மனநிறைவளிக்கும், வெற்றி பெற முடியும். தோல்வி என்றால் என்ன என்றறிய முடியாத நிலையை அடைய முடியும்.

14. இறைவனே உள்ளாட்சியாளன்

இறைவனே உள்ளே இருந்து ஆள்கிறவன். அவன் உடல், மனம், புலன்கள் இயங்கத் தூண்டுகிறான். கடவுளது கரங்களில் ஓர் ஆயுதமாயிருங்கள். உங்களது பணிக்கு நன்றியோ, பாராட்டோ எதிர்பார்க்காதீர்கள். செயலாற்றுவது கடமை என்று கருதிச் செயலாற்றுங்கள். அவற்றையும், அவற்றின் விளைவுகளையும் இறைவனது பாதங்களில் வையுங்கள். 'கர்மா'விலிருந்து விடுபடுவீர்கள். உள்ளம் தூய்மையாகும். 'இறைவா! நான் உன்னுடையவன், அனைவரும் உன்னுடையவரே; உனக்கு உரியவற்றைச் செய்வேன்' என்று சொல்லிக்கொண்டே இருங்கள். எல்லாச் சுமைகளையும் அவன் மேல் ஏற்றுங்கள். நீங்கள் கவலையற்று இருங்கள். உங்களது இரகசியமான மனமகிழ்ச்சிக்காக எந்த ஆசையையும் வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். இறைவனிடம் நிபந்தனையற்று, தயக்கமில்லாத, வெறுப்பில்லாத சரணடைவதன்மூலம் 'தான்' என்னும் அகந்தையை விட்டொழியுங்கள். நீங்கள் முழுமையாக, உண்மையாகச் சரண் அடைந்தால் உங்களுக்குத் தெய்வீக அருள் தாராளமாகக் கிடைக்கும்.

15. பிரம்ம முகூர்த்த வேளையில் (அதிகாலை நேரத்தில்) வழிபடுங்கள்

மனத் தூய்மையோடு வழிபடுங்கள். இதயத்தின் உள் ஆழத்தே மூழ்கி எழுங்கள். 'ஆன்மீக' முத்தை நீங்கள் காணலாம். நீரின் ஆழத்தில் தேடினால்தான் முத்தெடுக்க முடியும். கரையின் மேல் நின்று கொண்டிருந்தால் உடைந்த சிப்பிகளைத் தான் பார்க்க முடியும். நண்பர்களே! எழுங்கள்! இனியும் உறங்காதீர்கள். இப்போது பிரம்ம முகூர்த்த நேரம். (காலை 4 மணி முதல் 6 மணி வரை). இறைவனின் கோயிலான இதயத்தின் வாசலை பக்தியாகிய திறவுகோலால் திறவுங்கள். ஆன்மாவின் இசையைக் கேளுங்கள். அன்பாகிய பாடலை உங்கள் அன்புக்குரியவருக்குப் பாடுங்கள். அந்தமில்லா இறைவனைப்பற்றி உருக்கமாகப் பாடுங்கள். வழிபாட்டினால் மனத்தை உருக்குங்கள். அவனுடன் ஐக்கியப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அன்பு மற்றும் பேரின்பப் பெருங்கடலில் இரண்டறக் கலந்துவிடுங்கள்.

16. எண்ணங்களை ஆளுங்கள்

உங்களுடைய பகுத்தறிவுக்கு ஏற்ற எந்த ஒரு விதிமுறையையும் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். நம்பிக்கையுடனும், விழிப்புடனும் அதனைப் பின்பற்றுங்கள். முடிவில்லாத மகிழ்ச்சிதரும் ஓர் உலகத்தைப் படிப்படியாகத் தோற்றுவித்து அடையலாம். கடமைகளை ஆற்றுவதன்மூலம் மகிழ்ச்சியையும், விரைவான வளர்ச்சியையும், விடுதலையையும் பெற முடியும். நிகழ்ச்சிகள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாகவோ, முறையாகவோ நிகழ்கின்றன. அங்கே முழுமையான இணக்கம் உண்டாகின்றது. ஆசை, எண்ணம், செயல் ஆகிய மூன்றும் ஒன்றாகவே செல்கின்றன.

எண்ணம்தான் உடலை இயக்குகிறது. ஒவ்வொரு இயக்கத்தின் பின்னணியிலும் எண்ணம் இருக்கிறது. தீய எண்ணங்களைக் கொண்டால் தீய செயல்களைச் செய்கிறீர்கள். அறிவுள்ளவராக வாழக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். எண்ணங்களையும், ஆசைகளையும் கட்டுப்படுத்துங்கள்; எண்ணங்களை நன்கு கவனியுங்கள். மனமாகிய தொழிற்சாலையின் வாயிலில் தீய எண்ணங்களை நுழைய விடாதீர்கள். உங்களை உணர்வதற்கோ, கடவுளை உணர்வதற்கோ ஆர்வத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். வாழ்க்கையின் இலக்கை நீங்கள் அடைவீர்கள்.

17. உங்களையே நம்புங்கள்

வாழ்க்கையின் நோக்கத்தைத் தெளிவாக அறிந்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களது இலட்சியத்துக் கேற்ற வேலைகளை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த நோக்கத்தை அடைவதற்கு கடினமாக உழையுங்கள். உங்கள் குறிக்கோளை எப்போதும் முன் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அதற்கேற்ப வாழ ஒவ்வொரு விஞடியும் முயற்சியுங்கள். கவலையீனம், மறதி ஆகியவற்றை நீக்க உறுதி கொள்ளுங்கள். உங்கள் ஆற்றலிலும், வினைத்திறனிலும் நம்பிக்கை வையுங்கள். வெற்றி, தோல்வி; இலாப நஷ்டம்; மகிழ்ச்சி, வேதனை ஆகியவற்றைப் பொருட் படுத்தாமல் உலகத்தின் பல்வேறு மாற்றங்களிடையேயும் மனம் தடுமாறிவிடாமல் இருக்குமாறு வைத்துக்கொள்ளுங்கள் அன்றட வாழ்க்கைப் பிரச்னைகளுக்கிடையிலும், மனம் இறைவனிடம் ஆழமாக ஈடுபாடு கொள்ளும்படி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தீவிரமாக ஒருமுகப்படுத்துவதன் மூலம் கடவுட்பற்றுகிய நெருப்பைத் தூண்டி விடுங்கள்.

18. சுயக் கட்டுப்பாட்டுடன் இருங்கள்

ஆன்மீக வாழ்க்கை என்பது வெட்டிப் பேச்சல்ல. அது இறைவனில் வாழ்வதாகும்; அறிவெல்லை கடந்த கலப்பற்ற பேரின்பமாகும்; நிறைவான முழுமையற்ற வாழ்க்கையாகும். உள்ளத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, நேர்மையாக, சரியானவற்றை அறிந்து வாக்குறுதியைக் காப்பாற்றி, உயர்ந்தவராக, பாரபட்சமற்றவராக இருங்கள். கடவுட்பற்றில் ஆழமான கடலாக இருங்கள். விருப்பு, வெறுப்பு, பேராசை, தன்னலம், அழுக்காறு ஆகிய களைகள் நீக்கப்பட்ட சோலையான உங்கள் இதயத்தில் அமைதியை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள், எங்கும் நிறைந்திருக்கிறவராய், அழிவற்ற நம்பிக்கை உடையவராய், கடவுளுடன் உள்ள ஒருவராய் இருக்கிறீர்கள் என்பதை அறிந்து, உணர்ந்துக்கொள்ளுங்கள்.

19. ஆச்சார்யரை வணங்குங்கள்

இறைவனை அடைய வாழ்க்கையில் ஆச்சார்யரை (முனிவர்களை) தொழுதல் என்பது இன்றியமையாத சாதனையாகக் கொள்ளப்படுகிறது. உபநிடதங்கள், ''இறைவனிடத்தில் கொண்டுள்ள ஈடுபாட்டினை ஆச்சாரியர்களிடத்திலும் கொள்ள வேண்டும்'' என்று அறிவிக்கின்றன. ஒருவர் தீய வழிகளினின்றும் விலகி, தம் ஆச்சாரியரது வகையிலயே தம்மை உருவாக்கிக் கொண்டு, ஆச்சாரியரையே நினைந்து, நேர்மையான வழியில் செல்ல வேண்டும் என்பது இதன் கருத்தாகும். தனி முதற்பொருளான இறைவனது பண்புகள் தம் குருவிடத்திலேற்றி — உரு வழிபாட்டிலிருப்பதுபோல — இறைவனிடம் ஈடுபடும் போது அவர் முழுமுதற் பொருளாம் இறைவனை

அடைகிறார். அவருள் உறையும் இறைவன், இவரது ஈடுபாட்டை அறிந்து இவரை உரிய வழியில் செலுத்துகிறார். அறிவாளிகள்கூட சில வேளைகளில் இப்பரந்த நோக்கிலிருந்து மாறி, மனித உருவில் உள்ள முனிவர்களை இறைவனிடத்தே உள்ள ஈடுபாட்டோடு வணங்கக் கூடாதென்று வாதிக்கின்றனர். கடவுளிடத்தில் எப்படியோ அப்படியே குருவினிடத்தும் இருத்தல் வேண்டும். உருவமற்ற இறைவன் உருவமுடைய இவர்களிடம் உள்ளார்.

20. அமைதி

அமைதி தெய்வீகப் பண்பாகும். இது ஆன்மாவின் பண்பு. இது பேராசைக்காரரிடத்தே தங்காது. இது தூய்மையான உள்ளத்தில் நிறைந்திருக்கும். இது ஆசை உள்ளவர்களைப் புறக்கணிக்கிறது. தன்னலக்காரரிடமிருந்து ஓடிப் போய்விடுகிறது. செல்வம், பெண்டிர், குழந்தைகள், சொத்து, அரண்மனைபோன்ற கட்டிடங்கள் ஆகியன நிலையான அமைதியைத் தரமாட்டா. உங்கள் இதய அறைகளுக்குள் நன்றாகப் பாருங்கள். உங்களை மிக உயர்ந்த தன்மையினுள் ஆட்படுத்திக் கொண்டீர்களாயின் மிகுந்த கவலை, இழப்பு, தோல்வி ஆகியவை உங்களை அசைக்க முடியாது. வாழ்க்கையின் கஷ்டங்களை எளிதாகக் கடந்து, அனுபவங்கள் தரும் வெற்றியுடன் வாழ இயலும். இவ்வமைதி மிக அருமையானது. இப்போதே, இங்கேயே நீங்கள் இதை உணருங்கள்.

21. தெய்வீகத்தைக் காட்டுபவர்கள்

சோதனைகள் ஓர் உண்மையான பக்தன் இறைவன் பால் வைத்துள்ள நம்பிக்கையைக் கெடுப்பதில்லை. அன்பு அழிக்க முடியாதது. அன்புதான்

மூலதாரமான உண்மை. அன்புதான் இந்த உலகத்தில் எல்லாவற்றிலும் பெரிய ஆற்றல். அன்புதான் வாழ்கையின் அடிப்படை. வாழ்கை அன்பின் பாடலாகும்; அன்பு வாழ்க்கையின் சங்கீதமாகும். மதத்தின் சாரம் அன்பே. உங்கள் வாழ்க்கையை தன்னலமற்ற தொண்டின் பெரு நோக்கங்களின் மேல் அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். தன்னலமற்ற தொண்டின் குறிக்கோளின் மூலமாகப் பிற குறிக்கோள்கள் வெளிப்படுகின்றன. ''ஓ! அன்புக்குரிய கிருஷ்ணு! உன்னுள் அழியாத ஆத்மா உள்ளது. இதனைத் தொண்டு, பக்தி மற்றும் அறிவால் உணர்ந்து கொள்வாயாக! அஞ்சாதே, கலங்காதே, கவலைப்படாதே, எச்சரிக்கையாயும் விழிப்பாகவும் இரு. ஆழ்ந்த சிந்தனை செய். தியானித்திரு. மனத்தை எப்போதும் உன் வசத்தில் வைத்திரு. நிறைவில் குறி வை. தூய்மையான பிரார்த்தனை அளவிறந்த வலிமையைத் தந்து தீய எண்ணங்களை அகற்றும்''.

22. மனக்கிளர்ச்சிகளைத் தடுத்து நிறுத்துங்கள்

ஒரு பக்தனின் உணர்வுகளைப் புண்படுத்தும் எந்தச் சொல்லையும் சொல்லாதீர்கள். மாறுபட்ட யோசனைகளைத் தராதீர்கள். எப்போதும் உடன்பாடான எண்ணங்களையும், கருத்துக்களையும் தாருங்கள். மற்றவர்களை ஊக்குவியுங்கள். நீங்கள் விழிப்புடனிருந்தால் ஒரு பக்தன் அவனது வலிவற்ற இயல்புகளை விட்டுவிடும்படி வற்புறுத்தலாம். பிறர் முழுக்க முழுக்க மோசமான நிலையிலிருந்தாலும், உங்களுடைய ஒவ்வொரு சொல்லும் இனிமை பயப்பதாக இருத்தல் வேண்டும். திடீரெனத் தூண்டுதல் ஏற்பட்டு ஒரு கடிதம் எழுத நேரும்

போது அதனை அப்படியே விட்டுவிட்டு, தூண்டுதல் மறைந்த பிறகு கடிதத்தைப் படியுங்கள். நிச்சய மாக அதனை மாற்ற விரும்புவீர்கள். இதுபோல் தான் உரையாடலிலும், முதல் தூண்டுதலுக்கு எப்போதும் இடம் தராதீர்கள். கோபம் வரும் போது இருக்கும் இடத்தைவிட்டுச் சென்று விடுங்கள். பேசாதீர்கள். முட்டாள்தனமாக ஏதாவது சொல்லி பின் வருந்தாதீர்கள். முதல் தூண்டுதலுக்கு இடங்கொடுத்தால் பின்னால் நீங்கள் மண்டியிட்டு மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டிவரும். பிறரைப் புண்படுத்தும் சொற்களை சொல்லா மலிருப்பதை வழக்கமாய்க் கொள்ளுங்கள். பிறர்க்கு ஒருபோதும் குற்றம் இழைக்காதீர்கள். நீங்கள் எப்போதும் வருந்த நேரிடாது. நீங்கள் மற்றவர் களால் நேசிக்கப்படுவீர்கள்.

23. இறைவனிடம் சரணடையுங்கள்

ஒவ்வொருவருக்கும் சிறந்தது எது என்பதை இறைவன் அறிவான். வாழ்க்கைக்கேற்ற சூழ்நிலை யிலும், உரிய நிலைகளிலும் வைத்திருக்கிறான். கிளர்ந்தெழுந்து புரட்சி செய்யாதீர்கள். இறைவ னிடம் சரண் அடைவதன் மூலம் கஷ்டங்களை ஒவ்வொன்றாக வெற்றிகொள்ளுங்கள். அவனது அருளால் அனைத்தும் மறையும். மனம் உங்களைத் தூண்டி, கற்பனையால் ஏமாற்றும். உணர்ந்து எச்சரிக்கையாயிருங்கள். ஆசிரமத்துக்கு வாருங் கள். தொல்லைகளை எதிர்த்துப் போராடலாம்.

24. மறைகளைப் படியுங்கள்

மறைகளைக் கற்றல் என்பது மனத்தை சிறந்த, உயர்ந்த கருத்துக்களால் நிரப்புகிறது. கீதை, இராமாயணம், பாகவதம், உபநிடதங்கள்,

யோக வாசிஷ்டம், பைபிள், குர்-ஆன், பிற கிறித்தவ நூல்கள், பார்சியர் வேதங்கள் மற்றும் பிற சமய நூல்களை நாள்தோறும் அரைமணி முதல் ஒரு மணிவரை முறையாகப் படியுங்கள்.

25 பக்திமானின் அடிப்படைப் பண்பு

செயல்திறம்மிக்க பணியில் ஈடுபடும்போது மட்டுமே மனிதன் தன் உள்மன நிறைவினை நேரிடையாக அடைகிறான். ஒருவன் போர்களத்துக்குத் தொலைவில், வெளியே இருக்கும்போது அவனது உள் மனம் செயலற்றிருக்கிறது. சாதகமான வாய்ப்புகள் தாமாக நேரும்போது அவனுள் மறைந்திருக்கின்ற தனித்திறமைகள் வெளிப்பட வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. மற்றொருவன் சொல்வதிலும் ஏதாவது உண்மையிருக்கும். இந்த மனப்பான்மையை ஒவ்வொரு தொண்டனும் கடைப்பிடித்தல் வேண்டும். பின்னர் அமர்ந்து சிந்தித்து, தம்மைத் தாமே ஆய்ந்து பிறர் சுட்டிக்காட்டிய மறைந்திருக்கும் திறன் என்ன என்பதைக் கண்டு பிடிக்க வேண்டும். சிலர் மிக உணர்ச்சி வசப்படுபவர்கள். அவர்களது உணர்ச்சி எளிதில் சினங்கொள்ளத் தக்கதாக இருக்கும். ஆனால் அதைக் குறையாக எண்ணிச் சுட்டிக்காட்டக் கூடாது. நாம் என்ன செய்கிறோம் என்பதில் கவனமாக இருத்தல் வேண்டும். இதனைப் புரிந்துகொண்டு பிறருடைய உணர்ச்சிகளுக்கு மதிப்பளிக்க வேண்டும். நீங்கள் சொல்வது குற்றம் உடையது எனப் பிறர் உணர்த்தும்போது அவர்களுக்கு நன்றியுடையவர்களாக இருக்க வேண்டும். உங்கள் குறைகளைச் சுட்டிக் காட்டும் எவருக்கும் நன்றியுடையவராயிருங்கள். இது ஒவ்வொரு தொண்டரும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய அடிப்படைப் பண்பு ஆகும். அப்போது தான் ஒவ்வொருவரும் வளர்ச்சிபெற வாய்ப்பு வரும்.

26. வினை விதைத்தவன் வினையை அறுவடை செய்கிறான்

இறைவன் வேற்றுமைகளைப் படைக்கவில்லை. ஒருவர் தொல்லைப்படவும், இன்னொருவர் மகிழ்ச்சியடையவும் அவர் படைப்பதில்லை. இவற்றையெல்லாம் அமைதியாகக் கவனிக்கும் சாட்சியாக இருக்கிறார். முற்பிறவிச் செயல்களின் பயனாக ஒருவன் இப்பிறவியில் மனிதனாகப் பிறக்கிறான். அவனவன் இயற்றும் செயல்களின் காரண காரியங்கள் இன்பங்களையும், துன்பங்களையும் தருகின்றன. கடந்தகால தீய செயல்களே ஒருவனது தொல்லைகளுக்குக் காரணமாகும். படிப்பினை பெறவேண்டி இயற்கையன்னை அவனைத் தண்டிக்கிறாள். அவள் அன்பில்லாதவள் அல்ல. சிந்தித்துப் பாருங்கள். ஒரு தாய் தன் மகனிடத்தே நற்பண்புகள் உருவாக வேண்டும் என்பதற்காக, தீமைகளைவிட்டு விலகித் திருந்தவேண்டும் என்பதற்காக அவனைக் கண்டிக்கிறாள் என்றால் அதற்காக அவளைக் குற்றம் சொல்லலாமா? மாட்டோம். இது போலத்தான் உங்கள் கர்மவினைப் பயன் காரணமாக இப்பிறவியில் கஷ்டப்படுகிறீர்கள் என்றால் இயற்கையன்னைக்கு நீங்கள் நன்றி செலுத்த வேண்டும். மேலும் மேலும் தீமைகள் செய்யாமல், எச்சரிக்கையாயிருந்து, உங்களில் மறைந்திருக்கும் அறிவைப் பயன்படுத்தி, சம்சார சாகரத்தைக் கடப்பதன் மூலம் இவ்வினைகள் சேராமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

27. சுதந்தரமாய் இருங்கள்

நீங்கள் சுதந்தரமாகத்தான் இருக்கிறீர்கள். உண்மையை உணரவேண்டியதுதான் பாக்கி இருக்கிறது. வாழ்க்கையின் தனிச் சிறப்பை உணர்ந்து

கொள்ளுங்கள். மேலான நிலைக்கு வாருங்கள். உடம்பாகிய பொய்த்தோற்றம் மறைந்துவிடும். ஒரு துறவியின் கண்ணுக்கு உலகம் தெரியாது. அது மறைந்துவிட்டிருக்கும். உலக நன்மைக்காகப் பாடுபடும் அவரை வினைகள் அடைவதில்லை. இவ்வுலகம் மாயை என்பதை அவர் உணர்ந்திருக்கிறார். அவர் ஏமாற்றம் அடைவதில்லை. அவருக்காக இவ்வுலகம் மீண்டும் வரும். ஆனால் துன்பங்களும் கவலைகளும் நிறைந்துள்ள இப்பொய் உலகமல்ல. பேரின்ப உலகம் வரும். ஆகவே நீங்களும் துறவியாகலாம்.

28. இறைவனைச் சரணடையுங்கள்

கருணாமூர்த்தியான பரம்பொருள் உங்கள் இதயத்தில் வாழ்கிறார். உங்களுக்கு மிக அருகில் இருக்கிறார். நீங்கள்தான் அவரை மறந்திருக்கிறீர்கள். நீங்களாக ஏற்படுத்திக் கொண்டுள்ள பொறுப்புக்களிலிருந்து விடுபட்டு முழு மன அமைதியுடன் இருங்கள். இறைவனிடம் களங்கமற்ற நம்பிக்கை வையுங்கள். கள்ளம் கபடு இல்லாமல் அவரிடம் முழுமையாகச் சரணடைந்துவிடுங்கள். குழந்தையைப்போல கள்ளமில்லா உங்கள் உள்ளத்தை அவருக்குக் காட்டுங்கள். உங்களது தொல்லைகள் நீங்கும். "இறைவா! நான் உம்முடையவன். எல்லாம் உம்முடையவையே. உமக்குத் தொண்டு செய்வேன். எனது நலத்துக்காக ஒவ்வொன்றையும் செய்கிறீர்கள்" என்று உள்ள முருகச் சொல்லுங்கள். இறைவன் அருகில் உள்ளவருள் ஒருவராக ஆகிவிடுவீர்கள். இந்த உலகம் முழுவதையும் உங்கள் உடம்பாக, உங்களுக்குரிய வீடாக உணர்வீர்கள். இவ்வுடம்பு இறைவனது நடமாடும் கோவில் என்பதையும், வீட்டிலோ, அலுவலகத்திலோ, புகைவண்டி நிலையத்திலோ,

படக்காட்சிக் கொட்டகையிலோ எங்கிருந்தாலும் கோவிலில் இருப்பதாகவும் உணர்வீர்கள். எல்லா உயிர்களும் கடவுளின் பிம்பங்களாகவே தெரிவதைக் காண்பீர்கள்.

29. உங்கள் மனவலிமை பிறரால் நெருங்க முடியாததாக இருக்கட்டும்

எப்போதும் உற்சாகத்துடன் தொல்லைகளைக் கண்டு கலங்காமல் புன்முறுவலுடன் இருங்கள். சரியான நெறிமுறைகளை வாழ்க்கையில் பின்பற்றுங்கள். உணவு உட்கொள்ளல், நீர் அருந்துதல், உறக்கம், கேளிக்கை போன்ற எதிலும் அளவோடிருங்கள். இறைவனிடம் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை வையுங்கள். பீறிட்டுவரும் உணர்ச்சிகளையும், நிலையற்ற எண்ணங்களையும், கட்டுப்படுத்துங்கள், கவர்ச்சிகளுக்கு ஆட்பட்டு விடாதீர்கள். விழிப்புடன் இருங்கள். விவேகம் உடையவராய் இருங்கள். உலகப்பற்று உள்ள வரைவிட்டு விலகியிருங்கள். உங்களது சிந்தனை, இதயம், மனம் மற்றும் அறிவாற்றலை மிகச் சிறிய செயல்களில் கூட ஈடுபடுத்துங்கள். நம்பிக்கையுடனும், துணிவுடனும், செயலாற்றுங்கள். உங்களது இலட்சியத்தில் உறுதியுடனும் மற்றவர்களால் மாற்ற முடியாதவராயும் இருங்கள்.

30. கவலையை விட்டொழியுங்கள்

ஆவியுருவாக உள்ள இவ்வுடலுக்கும், மனத்துக்கும் கவலைகள் மிகுந்த தீமைகள் செய்கின்றன. கவலைகளால் நம் ஊக்கம் குறைகிறது. நமது உணர்வுகளைக் கிளர்ந்தெழச் செய்து, வீரியத்தை இழக்கச் செய்கிறது. கவலைப்படுவதால் இலாபம் ஏதும் இல்லை. விழிப்புணர்வுடன் இருந்து மனத்தை உங்கள் வசத்தில் வைத்திருங்கள்.

கவலைப்படுவதை முற்றிலும் விட்டொழிக்க வேண்டும். தெய்வீகச் சுடர் நிலையாக ஒளிவிட்டுக் கொண்டிருக்கும்படியாகப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

31. பிரம்மச்சரியம்

பாலீடுபாட்டு, எண்ணங்கள் மற்றும் ஆசைகளிலிருந்து விடுபட்டிருக்கும் நிலையே பிரம்மச்சரியம் ஆகும். இது எண்ணம், சொல், செயல் ஆகியவற்றை இயக்கும் அனைத்து உறுப்புகளையும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கும். ஆண், பெண் இருபாலருக்கும் உரியது. பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடிப்பதால் நீங்கள் இம்மை வாழ்வின் தொல்லைகளிலிருந்து விடுபட்டு உடல்நலம், வலிமை, மன அமைதி, சகிப்புத் தன்மை, தைரியம், பாரமார்த்திகக் கொள்கையில் தீவிரம், ஆன்மீக வளர்ச்சி, தூய்மையான அறிவு, அளவிடற்கரிய மன உறுதி, துணிச்சலுடன் ஆராயும் திறன், எதையும் மறக்காத நினைவாற்றல், அன்றாட வாழ்க்கையில் எதிர்வரும் கஷ்டங்களை எதிர்கொள்ளும் ஆற்றல், இறவாப் புகழ் ஆகியவற்றை அடைவீர்கள். அவ்வப்போது நோன்பிருத்தல் உணர்ச்சிவசப்படுவதைத் தடுத்து நிறுத்துவதுடன் கோபத்தை அடக்கி, பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடிப்பதற்கும் உதவுகிறது. குளிர்ச்சியான நீரில் குளியுங்கள். அதிகாலை நான்கு மணிக்குத் துயிலெழுந்து தியானியுங்கள். மனத்தை உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருங்கள். மேலை நாடுகளின் உளவியல், தூய்மையான எண்ணங்களால் பாலீடுபாட்டுச் சக்தியை ஆன்மீகச் சக்தியாக மாற்றிக்கொள்வதைப் பாலீடு பாட்டை அடக்குதலாகும் என்கிறது. பாலீட்டு உணர்வானது ஆன்மீகப் பயிற்சிகளாலும்,

இறைவனைப் பற்றிய மேலான எண்ணங்களை உபாசிப்பதாலும் தூய்மைப்படுத்தப்பட்டு, தெய்வீகச் சக்தியாக மாற்றப்படுகிறது. விந்து சக்தியானது மேல் நோக்கிச்சென்று மூளையை அடைந்து, ஆன்மீகச் சக்தியாகிறது. பிரம்மச்சரியம் எந்த ஆபத்துக்கும், நோய்க்கும், பல்வேறு சிக்கல் களால் ஏற்படும் ஏற்கத்தகாத விளைவுகளாலும் பாதிக்கப்படாது.

32. அடக்கமாகவும், அமைதியாகவும் இருங்கள்

மனத்தளவில் அமைதியாக இருங்கள். மறையக் கூடிய சிறு பொருள்களைப் பொருட்படுத்தாதீர்கள். எப்போதும் நிலைத்திருக்கும் இறைவனது அருளை நாடுங்கள். வீண் பேச்சு, நீண்ட பேச்சு, வெற்றுப் பேச்சு மற்றும் வம்புப் பேச்சுக்களில் ஈடுபடாதீர்கள். அமைதியாக உங்கள் இதயத்துள் பாருங்கள். குறைகளை நீக்க முயற்சியுங்கள். சிதறிக்கிடக்கும் சிந்தனைகளை ஒருமுகப்படுத்துங்கள். இறைவனை நினைப்பதற்கு பயன்படுத்துங்கள். மிகப் பணிவாக இருங்கள். நற்பண்புகளின் உருவமாய்த் திகழுங் கள். நல்லனவற்றையே செய்யுங்கள். தொண்டு செய்யுங்கள். அனைவரையும் நேசியுங்கள். பிறருக்கு மகிழ்வூட்டுங்கள்.

33. சினம்

இது எண்வகைத் தீயொழுக்கங்களைப் பயக்கிறது. அனைத்துத் தீய பண்புகளும் சினத் திலிருந்தே உருவாகின்றன. சினத்தை அறுத்தால் இவை தாமாக மறைந்தொழியும். ஒரு பக்திமான் இன்னாத காட்சியைக் கண்டோ, இன்னாத ஒலியைக் கேட்டோ சினங்கொள்கிறான், கிளர்ச்சியடை கிறான் என்பதைக் கவனித்துப் பாருங்கள்.

உணர்ச்சிகளை அடக்கும் திறன் முழுமையாக அவனுக்கு இருத்தல் வேண்டும். ஒருவனை அழிப்பது அவனது கோபமே. சினத்தின் வயப்படும்போது எதை வேண்டுமானாலும் செய்துவிடுகிறான். தந்தையையும், மனைவியையும் கூடக் கொன்று விடுகிறான். ஆசிரியரைப் புண்படுத்தி விடுகிறான். என்ன செய்கிறோம் என்பதே தெரியாமலிருக்கிறான். மனத்தை உன்னிப்பாகக் கவனியுங்கள். உங்கள் உணர்வுகளைத் தூண்டும் மக்களையும், பொருள்களையும் தவிருங்கள். பிரார்த்தனை அல்லது எதிரான சிந்தனைகளால் சினத்தை எவ்வளவு விரைவாகப் போக்க முடியுமோ அவ்வளவு விரைவில் போக்குங்கள். மனத்தைச் சினத்திலிருந்து வேறு வழிக்குத் திருப்பி உங்கள் கட்டளைக்குக் கீழ் வைத்திருங்கள். பலமுறை தோற்றாலும் சிறிது சிறிதாக வெற்றிபெறுவதற்கான வலிமை பெறுவீர்கள். உங்கள் சினம் மெதுவாக மறையும்.

34. உங்களையே நீங்கள் பாருங்கள்

உங்களில் கடவுள் மறைந்திருக்கிறார். அழிவற்ற ஆன்மா உங்களுள் இருக்கிறது. செலவழிக்க முடியாத ஆன்மீகப் புதையல் இருக்கிறது. உங்களுள் அருட்பெருங்கடலே இருக்கிறது. அழியக் கூடிய புலன்களின் உணர்ச்சிகளுக்குரிய மகிழ்ச்சி தருபவை ஏதும் இல்லாமையை உணருங்கள். உங்களது ஆன்மாவில் அல்லது அதில் உறையும் இறைவனில் நீங்கள் அமைதிபெற முடியும். அனைத்தையும் அவனுக்கு அர்ப்பணியுங்கள். உங்களது தன்முனைப்பை அவனது பாதங்களில் சமர்ப்பித்துவிட்டு அமைதியாக இருங்கள். அவர் உங்களுக்காக எதையும் செய்வார். பயிற்சி செய்து அனுபவித்து, இறைவன் உங்கள் உள்ளத்தே இருப்பதை உணர்ந்து பேரின்பத்தில் திளைத்து மகிழுங்கள்.

35. நாவடக்கம்

நாக்கு இருபுறமும் கூராக உள்ள கத்தி போன்றது. மிக வலிமை வாய்ந்தது. இதை அடக்கி விட்டால் மற்ற எல்லா உறுப்புக்களையும் அடக்கி விடலாம். எல்லாப் புலன்களிலும் நாக்குத்தான் கட்டுப்படுத்த முடியாதது; சக்தி வாய்ந்தது. சொற்கள் அற்புதமான சக்தி யுடையவை. உங்களது சொற்களால் பிறரை உற்சாகப்படுத்தலாம். மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்தலாம். இதுபோலப் பிறரை அழிக்கவும், வருத்தத்தில் ஆழ்த்தவும் முடியும். ஓர் ஆசிரியர் தம் சொற்றிறத்தால் பிறருக்கு அறிவூட்டுகிறார். சொற்பொழிவாளர் கேட்போரை மந்திரத்தால் கட்டுவிப்பதுபோலச் செயலிழக்கச் செய்து விடுகிறார். இன்சொற்களால் பிறரது உள்ளங்களைக் கவருங்கள். இறைவனைப் பற்றி தெரிவிப்பது சொல்லேயாகும். தகுதியான சொற்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள். எப்போதும் கடிந்து சொல்லாதீர்கள். தியானத்தில் விரைவான முன்னேற்றம் தேவை எனில் இனிய சொற்களையே பேசிப் பழகுங்கள். இனிமையான, அன்பான சொற்களையே பேச வேண்டும். எந்த நிலையிலும் உண்மையே பேச வேண்டும். உங்கள் பேச்சால் மற்றவர்களது உணர்வுகளைப் புண்படுத்தக் கூடாது.

36. உடல் நலம்

தூய்மையான நீர் மற்றும் காற்று, ஆரோக்கிய மான உணவு, உடற்பயிற்சிகள், யோகாசனங்கள் வெளிப்புற விளையாட்டுகள், படகு வலித்தல், நீந்துதல், மட்டைப்பந்து போன்ற எளிய விளையாட்டுகள் ஆகியவை உங்கள் உடல் நலத்தைப் பேணவும், உடலுக்கு உறுதி, ஆற்றல்

ஆகியவற்றைத் தந்து சீராக வைத்திருக்கவும் உதவு கின்றன. உடல்நலமில்லாமல், வாழ்க்கையாகிய பெருங்கடலின் ஆழத்தில் உட்புகுந்து ஆய்ந்து முடிவில்லாப் பேரின்பம் பெறமுடியாது. உடல் நலம் இல்லையேல், கிளர்ச்சியூட்டும் புலன்களையும், கொந்தளிக்கும் மனத்தையும் அடக்க முடியாது.

நாள்தோறும் பதினைந்து நிமிடமாவது முறை யாகச் செய்துவரும் யோகப் பயிற்சிகள் உங்களை எப்போதும், எதற்கும் தகுதியுள்ளவராக வைத்திருப்பதுடன் உங்களது உடலையும், உள்ளத் தையும் உறுதிப்படுத்தவும் செய்யும். அளவற்ற ஆற்றல், தசை, நரம்புகளில் வலிமை, பிறரைக் கவரும் தோற்றம், நீண்ட ஆயுள் ஆகியவற்றைப் பெறுவீர்கள். மூளை, தசை, உறுப்புகள், சிறு நரம்புகள் ஆகியவை செம்மையும், வலிமையும் பெறுகின்றன. யோகாசனங்களால், நீடித்திருக்கும் நோய்கள் அடியோடு அழிக்கப்படுகின்றன.

37. துறவியின் சால்புகள்

மாயைகளிலிருந்து விடுபட்ட துறவி கருணைக் கடலாவார். அவர் ஒரு பெரிய ஆன்மீகத் தலைவராவார். புலன்கள் மற்றும் உடலுடன் எவ்விதத் தொடர்பும் இல்லாதவர். மிகப் பெரிய பிரளயம் ஏற்ப்பட்டாலும், மிகப் பெரிய மகிழ்ச்சி நேரிட்டாலும், ஏன்—இறக்கும் தருவாயிலும் கூடச் சலனமற்றிருப்பவர். ஒரு துறவி இன்னொரு துறவியின் உள்ளத்தையும், செயல்களையும் அறிய முடியும். இமயமானது எந்தப் புயலாலும் அசைக்க முடியாதவாறு நிலைத்திருப்பதுபோல், ஒரு துறவி போற்றுதல், தூற்றுதல், மரியாதை, அவமரியாதை, இலாபம், நஷ்டம், வெற்றி, தோல்வி ஆகிய எந்த நிலையிலும் சலனமற்று உறுதியாக இருப்பார்.

38. உங்கள் உள்ளத்தில் கடவுளைத் தேடுங்கள்

கடவுள் உங்கள் இதயத்தில் இருக்கிறார். அவர் உங்களிலும், நீங்கள் அவரிலும் இருக்கிறீர்கள். உங்கள் உள்ளத்தில் உங்களால் அவரைக் காண முடியாதெனில் வேறெங்கும் அவரைக் காண முடியாது. கடவுளைத் தேடல் என்பது வழங்கலும் தேவையுமாகும். உண்மையாக, மனதாரக் கடவுளைத் தேடுகிறீர்கள் எனில் கடவுள் பற்றி உணரத் தேவை இருப்பின், அதற்கான வழங்கல் உடனடியாக வரும். பொய்யான வாழ்க்கையைப் பற்றிக்கொண்டிருக்க வேண்டாம். அச்சமற்றிருங்கள். உணர்ச்சிவயப்படாத் தன்மையைப் புகலிடமாய்க் கொள்ளுங்கள். எல்லா அச்சங்களும் மறைந்தொழியும். இறைவனது கமலப் பாதங்களைப் பற்றிக் கொள்ளுங்கள். அருவமான, கண்டறிய முடியாத அவனைப் பற்றுங்கள். எல்லாம் வல்லவரான அவர் உங்களது செய்கைகளுக்குத் துணையாக இருப்பார்.

39. பகைவரையும் நேசியுங்கள்

உங்களை அழிக்க விரும்பும், உங்களுக்கு நஞ்சிடத் திட்டமிடும், உங்கள் தலையை வெட்டிச் சாய்க்க வாளை உருவும் மிகக் கொடியவனான உங்கள் பகைவன் உட்பட அனைவரையும் நேசிக்க முயற்சியுங்கள். உங்களை வெறுக்கின்ற பகைவன் நோய் வாய்ப்பட்டிருப்பதாக அறியின், அவன் குணம் பெற வேண்டுமென்ற வேண்டுதல்களுடன், கண்களில் நீர் சோர அவனது வீட்டுக்கு ஓடோடிச் சென்று, அன்புடன் அவனது கால்களைப் பிடித்து விடுங்கள். நிச்சயமாய் இது சிரமம்தான்.

உண்மையான ஆன்ம வளர்ச்சி மற்றும் வீடுபேற்றை விரும்பினால் இதைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இதுதான் உண்மையான துறவாகும். உங்களை அழிக்க முனைபவர்கள் மத்தியிலும், படு மோசமான, சாதகமற்ற சூழ்நிலையிலும் வாழ்ந்து, தொண்டாற்றி, தியானித்திருங்கள். அப்போது தான் ஆன்மீக இயல்புகளை வளர்த்துக்கொள்ள முடியும். துறவியின் சலனமில்லா மனநிலையை அடைய முடியும். இச்செயல் மிகக் கஷ்டமானது. ஆனால் இது உங்களை ஓர் உண்மைத் துறவியாக்கும்.

40. உள்முகச் சிந்தனை

உங்களது உள்ளத்தையும், எண்ணங்களையும் கண்காணித்து வாருங்கள். உள்ளாய்வு செய்வதுடன், உங்களைப்பற்றியும் ஆய்ந்து பழக்கப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள். தீயோர் கூட்டத்தை விலக்குங்கள். கடவுளின் பாதையை உணருங்கள். விழிப்புடன் இருங்கள். பணிவுடனும், எளிமையுடனும் இருங்கள். ஒவ்வொரு வினாடியும் இறைவனைச் சிந்தியுங்கள். அகந்தை, தற்பெருமை, சோம்பல் ஆகியவற்றை ஒழியுங்கள். எவ்வளவு அடக்கமாக இருக்க முடியுமோ அவ்வளவு அடக்கமாக இருங்கள். நாணயமாக இருங்கள். முழுமையான விருப்பத்துடன் பணியாற்றுங்கள். உங்களைவிட மூத்தோருக்கும், பெற்றோருக்கும், மரியாதை காட்டுங்கள். எளிமையான, ஆற்றல் மிக்க வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளுங்கள். ஆன்மாவுக்கு உற்சாகம் ஊட்டுங்கள். குறைவில்லா நம்பிக்கையை இறைவனிடத்தே வையுங்கள். எப்போதும் மன நிறைவுடன் இருங்கள். நாள்தோறும் தியானம் செய்யுங்கள். ஒழுக்கப் பண்புகளை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். இறைவனது திருநாமத்தைப் பாடுங்கள். அவரது திருவுருவைக் காணும்

தாகம் கொள்ளுங்கள். இறைவனருள் உங்களை வந்தடையும். உயர்ந்த அமைதியையும், பேரின்பத்தையும், இறவாப் புகழையும் அனுபவிப்பீர்கள்.

41. கடவுளை உணர்தலே வாழ்க்கையின் நோக்கம்

வாழ்க்கையின் இலட்சியம் கடவுளை உணர்தலே. கடவுளை உணர்தல் மூலம் எல்லா விருப்பங்களும் நிறைவேறும். தூய்மையான, நுட்பமான ஆராய்ச்சித் திறனால் கடவுளை உணர முடியும். உயிரற்ற சிற்றின்பப், பொருள்களால் இம்மியளவும் மகிழ்ச்சியில்லை. கோடீஸ்வரர்கள் மற்றும் மன்னர்களிடமும் கூட மனஅமைதியின்மையும், மனநிறைவின்மையும், படபடப்பும் உள்ளன. கடவுள் பற்றி அறிய தோன்றத் தொடங்கியதும் எல்லா வகை அச்சங்களும், துன்பங்களும், துயரங்களும் மறைந்துவிடும். துன்பங்கள் சேர்ந்த பிறப்பு, இறப்பு என்ற சங்கடங்களிலிருந்து விடுபடுவீர்கள். சதா இறைவனை நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் உறுதியான பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். புலன்களைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். துன்பத்திலும், இன்பத்திலும்; வெப்பத்திலும் குளிரிலும்; புகழ்ச்சியிலும் இகழ்ச்சியிலும் ஒரே மனநிலையுடனிருங்கள். இறைவனிடம் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கையும், விலகாத ஈடுபாடும் கொள்ளுங்கள்.

42. பிரார்த்தனை செய்யும் அற்புதங்கள்

பிரார்த்தனை ஆற்றல்மிக்க தன்மைகளைக் கொண்டது. மகாத்மா காந்தியடிகள் வழிபாட்டில் மிக நம்பிக்கையுடையவர். பிரார்த்தனை உண்மையாக மனத்தின் அடித்தளத்திலிருந்து

வருவதானால், இறைவனது மனத்தை அது இளகச் செய்யும். கிருஷ்ண பரமாத்மா, திரௌபதியின் மனப்பூர்வமான பிரார்த்தனையைக் கேட்டதும் வெற்றுக்கால்களுடன் துவாரகையிலிருந்து ஓடி வந்தார். பிரஹலாதன் பிரார்த்தனை செய்த போது அண்டங்களை ஆளும் தனிப்பெரும் பகவான் ஹரி, தாமதமாக வந்தமைக்காக அவனிடம் மன்னிப்புக் கேட்டார். கடவுள் எவ்வளவு கருணையும், அன்பும் உடையவராயிருக்கிறார்! நற்றிறம் மிக்க பிரார்த்தனை குறித்து விவாதம் வேண்டாம். மயக்கத்தில் ஆழ்த்தப்பட்டுவிடுவீர்கள். ஆன்மீக விஷயங்கள் குறித்து விவாதம் கூடாது. அறிவாற்றலானது வரையறைக்குட்பட்ட நிலையற்ற கருவியாகும். அறியாமையாகிய இருளை அகற்றுங்கள். பிரார்த்தனையின் தூய பேரின்பத்தை அனுபவிப்பீர்கள்.

43. தெய்வத்தன்மையை விரும்புங்கள்

உடல் அல்லது தோலை நேசித்தல் பாசம் எனப்படும். இறைவனை நேசித்தல் பக்தியாகும். பக்தி என்பது தூய்மையான அன்பு; அன்புக்காக உள்ள அன்பாகும். தெய்வத்தன்மையுடையது. ஏதாவது ஒன்றைப் பெறுவதற்காக ஒருவரிடம் காட்டும் அன்பு சுயநலமானது. இவ்வுலகுடன் பிணைக்கும் தன்மையது. பகவான் நாராயணனிடம் அன்பு காட்டுவதுபோல, எல்லா உயிரினங்களையும் நேசிக்க வேண்டும். இதுவே தெய்வீக அன்பு. இது விடுதலைக்கு வழிகாட்டும். தூய்மையான அன்பு இடர்ப்பாடுகளிலிருந்து தடுத்தாட்கொள்ளும். இதயத்தைத் தூய்மைப்படுத்தும். தெய்வாம்சம் பொருந்தியவராக்கும். இறைவன் அன்பின் உருவமாவார். அன்புக் கடலாவார். கடவுளை உணரும் திறன் பெற விரும்பினால் நீங்களும்

அன்பின் முழுமையான உருவாக மாற வேண்டும். மோட்சம் அல்லது வீடுபேற்றின் திறவுகோல் அன்பேயாகும். வாழ்க்கையின் பாட்டு அன்பு என்றால் அன்பின் பாட்டு வாழ்க்கை எனலாம்.

44. சும்மா இருத்தல்

மோசமான சூழ்நிலைக்காக முணு முணுக்காதீர்கள். உங்களது சிந்தனை உலகத்தையும், சூழ்நிலைகளையும் நீங்களே உருவாக்கிக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் பண்புகளை முறையாக உருவாக்குங்கள். பெருமைமிக்க, ஆரோக்கியமான பழக்கங்களை நிலை நாட்டிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் உள்ளத்தின் மறுபுறமும், எண்ணங்களிலும், மனவலிமையிலும், நினைவிலும் உள்ள இறைவனது புகழ், பெருமை, உணர்ந்து கொள்ளும் ஆற்றல் ஆகியவற்றை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். ஒழுங்கான பயிற்சிகளின் வழி உங்களது உடலை வலிமையாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஆன்மீக வீரராக மாறுங்கள். புலன்களின் கதவுகளை அடையுங்கள். எண்ணங்கள், மனக்கிளர்ச்சிகள், பிற உணர்வுகள் ஆகியவற்றை அமைதியாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதிகாலை நேரத்தில் அமைதியாக, அசையாமல் உட்கார்ந்திருங்கள். எதையும் ஏற்கும் பண்பைக் கொள்ளுங்கள். இறைவனுடன் செல்லுங்கள். மோன நிலையில் இன்பத்தை அனுபவியுங்கள்.

45. மனத்தூய்மை தீமைகளை அழிக்கும்

பரந்தாமனது திருநாமத்தைச் சொல்லிக் கொண்டே இருக்கப் பழகுங்கள். புதிய எண்ணங்கள் உள்ளத்தில் புகும்போது அவற்றை விரட்ட ஆற்றலைச் செலவிடாதீர்கள். வலிமையிழந்து

விடுவீர்கள். உங்கள் மன உறுதிக்கு மேலும் மேலும் தாங்க முடியாத சுமையை வைத்தால் விரைவில் களைத்துவிடுவீர்கள். நீங்கள் செய்யும் பெரு முயற்சிகளுக்கேற்ப இரட்டிப்பு வேகத்துடன் எண்ணங்கள் மென்மேலும் உங்களை வந்தடையும். அவை மிக விரைவாகத் திரும்பவும் செய்யும். அவை வலிமையுடையதாய் இருக்கும். அவற்றைப் பொருட்படுத்தாமல் அமைதியாயிருங்கள். தாமாகவே அவை சென்றுவிடும். தீய எண்ணங்களுக்கு மாறாக நல்லெண்ணங்களைக் கொள்ளுங்கள் அல்லது இறைவனது திருவுருவம்பற்றி சிந்தியுங்கள் அல்லது குருநாதர் பற்றி சிந்தியுங்கள். மந்திரத்தைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லுங்கள். தீவிரமாய்ப் பிரார்த்தியுங்கள். ஒரு நாள் கூடத் தியானம் செய்ய மறவாதீர்கள். ஆன்மீகப் பயிற்சியில் ஒழுங்காக, முறையாக இருங்கள். சைவ உணவினை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். பழங்களும், பாலும் உங்கள் மனத்தை ஒருநிலைப்படுத்த உதவும்.

2-வது அத்தியாயம்

தொண்டாற்றல் குறித்த கருத்துரைகள்

46. தொண்டாற்றுங்கள்; சேவை செய்யுங்கள்; பணியாற்றுங்கள்

ஒவ்வொருவரும் தேனீயைப் போலச் சலிப்பின்றி, ஆர்வத்துடன் பணியாற்றவேண்டும். செய்யவேண்டிய பணியை விருப்பத்துடன் மனதாரச் செய்யின் அடையவேண்டிய இலட்சியப் பாதைக்கு அது இட்டுச்செல்லும். சேவை ஒன்றே

குறிக்கோளாக இருக்கவேண்டும். சேவை செய்ய வாய்புக்கிடைக்கும் சமயத்தை நழுவவிட்டு விடாதீர்கள். இதுதான் உங்கள் இலட்சியம். தொண்டு செய்யும் வாய்ப்புக்காக ஆவலுடன் காத்திருங்கள். தெய்வீக ஒளி நம்முள் இருந்து பணிபுரிவதை உணரவேண்டும். இறைத் தூதர் எவ்வாறு சேவை செய்வாரோ அவ்வாறே நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் சேவை செய்ய வேண்டும். இதனுல் மக்கள் பயன் பெறுகிருர்கள். முடிவில்லாத பரந்த மனப்பான்மை இதில் இருக்கிறது. பகவான் கிருஷ்ணன் எவ்வளவு அரிய பெரிய தொண்டாற்றினுர்! அதுவே உங்களது வாழ்க்கை நெறியாக இருக்கவேண்டும்.

47. தன்னலத்தைத் தள்ளிவிடுங்கள்

உங்களது தன்னலம் கருதி ஒருநாள் முழுதும் எத்தனை முறைகள், என்னென்ன செய்தீர்கள் என்பதைக் கண்களை மூடிக்கொண்டு சிந்தித்துப் பார்த்து அதுபற்றி உங்கள் நாட்குறிப்பில் குறித்து வையுங்கள். உங்களது ஆன்மநிலை குறித்து அதிர்ச்சியடைவீர்கள். எவ்வளவு நுண்ணிய நிலைகளில் தன்னலம் உங்களை ஆக்கிரமித்துக் கொண்டிக்கிறது என்பதை மனசாட்சியின் உறுத்துதல் உங்களுக்குச் சுட்டிக்காட்டும். சிறிது சிறிதாக இவற்றை நீங்கள் அகற்ற வேண்டும். சிலர் தாம் முக்திநிலைக்கு மிக அண்மையில் வந்துவிட்டதாக நினைக்கிருர்கள். இறைவனை உணர்ந்தடைய இன்னும் மயிரிழை அளவு தூரமே இருப்பதாக உணர்கிருர்கள். கண்களை மூடிக்கொண்டு கனவில் சஞ்சரிக்கிருர்கள். இதற்குக்காரணம், அன்ருட வாழ்வில் அவர்களது தன்னலம், தற்புகழ்ச்சி மற்றும் அனைத்துத் தீய பண்புகளையும் அவர்கள் கொண்டிருப்பதுதான் என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்ளலாம்.

48. கர்மயோகி கடவுளின் மிக அருகில்

கர்மயோகியானவர், "பலன்களை எதிர்பாராமல் பணிபுரியுங்கள். மனத்தை இது தூய்மைப்படுத்தும். அப்போது உங்களது தனித்தன்மையை அல்லது கடவுளைப்பற்றிய அறிவைப் பெறுவீர்கள். விடுதலை அல்லது சாசுவதமான பேரின்பத்தையும், சாகாநிலையும் பெறுவீர்கள்" என்று கூறுகிறார். இதுதான் அவரது சித்தாந்தம். மேற்சொன்ன சித்தாந்தப்படிப் பணிபுரிந்தால் மனத்தூய்மை பெறுவீர்கள். இது உங்களது செயல்களுக்கான மிகப் பெரிய பரிசாகும். தூய உள்ளம் கொண்ட மனிதனின் மேலான நிலையினை எண்ணிப்பார்க்கவே உங்களால் இயலாது. கட்டுப்பாடற்ற அமைதி, வலிமை, மகிழ்ச்சி ஆகியவை அவனிடம் உள்ளன. கடவுளுக்கு மிக அருகில் அவன் இருக்கிறான். அவன் கடவுளின் அன்புக்கு உரியவன். விரைவில் தெய்வ கடாக்ஷம் பெறுவான். நோக்கமின்றி வேலைசெய்து அதன் பலன்களையும், தூய்மையையும், மனவலிமையையும் உணருங்கள். விளக்கவொண்ணா இயலாத எத்தனை பரந்த உள்ளத்தைப் பெறப்போகிறீர்கள்! பயிற்சிசெய்து உணர்ந்து மகிழ்ச்சியடையுங்கள்.

49. வாய்மை

உண்மையைக் காட்டிலும் வேறு மதம் ஏதுமில்லை. இதைக் காட்டிலும் பெருமைக்குரியதும் ஏதும் இல்லை. இதை விஞ்சிய தர்மமோ, பெருஞ் செல்வமோ வேறில்லை. வாய்மைதான் கடவுள். கடவுள்தான் வாய்மை. சான்றோர் இதனைப் பல பெயரால் அழைக்கிறார்கள். மனோதிடம், கருணை, பெருந்தன்மை, சகிப்புத்தன்மை, ஒருசார்பின்மை, தற்கட்டுப்பாடு, தன்னல மறுப்பு, தியானம்,

அஹிம்சை, நீதி என வாய்மை பலவாறு அழைக்கப் படுகிறது. சொற்களின் ஆரவாரமின்றி வாய்மை உள்ளேயே பேசும். இது மௌனத்தின் மொழி. இறைவனது நுட்பமான ஒலி. தூய்மையான மனச்சாட்சி மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது. அங்கே சிறு சிறு தொல்லைகள் இரா.

50. ஏழைகளைப் போற்றுங்கள்

சரியாக அறிந்து கொள்ளுதலையும், சிந்தித்தலை யும் வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். கடவுளைத் தினந் தோறும் துதியுங்கள். நல்லொழுக்கங்கள் வளர்த்துக்கொண்டு தன்னலத்தை அகற்றுங்கள். நல்லொழுக்க விதிகளைக் கடைப்பிடியுங்கள். பெருமைக்குரிய பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளுங் கள். இறைவனது நல்லருள் உங்களை வந்தடையும். நலன்தரும் விருப்பங்களை மேற்கொள்ளுங்கள். புனிதமற்ற ஆசைகளைக் கொன்றுவிடுங்கள். எப் போதும் சீர்மையாய்ச் செயலாற்றுங்கள். அறியா மைத் திரையை அகற்றுங்கள். உங்களை நீங்கள் அறிந்துகொள்ளுங்கள். சுதந்திரமாயிருங்கள். ஏழை களிடத்தும், நோயுற்றோரிடத்தும் உள்ள இறை வனை வணங்குங்கள். உள்ளார்ந்த விருப்பத்துடன் ஒவ்வொருவருக்கும் தொண்டாற்றுங்கள். கரங்களை உழைப்பதற்கும், ஆன்மாவைக் கடவுளுக்கும் தாருங்கள். மிக உயர்ந்த மன அமைதியையும் பேரின்பத்தையும், அழிவற்ற புகழையும் பெறுவீர்கள்.

51. உலகம் ஒரு பெருங் கல்விக்கூடம்

இவ்வுலகம் உங்களுக்குக் கல்விபுகட்டும் பெருங் கல்விச் சாலையாகும். மதி நுட்பம் உடையவராய் இருங்கள். யோக உணர்வுடன் வாழுங்கள். இயன்றவரையில் நல்ல பலன்களைப் பெறுவதற்காக

அனைத்து வாய்ப்புக்களையும் பயன் படுத்திக் கொள்ளுங்கள். தீயவை ஏதும் இல்லை. உங்களது திறமைகளும், மன வலிமையும் வளர வேண்டும். மேலும் தெய்வீக அருளும், அறிவும், தூய்மையும், அமைதியும், ஆன்மபலமும் பெறுவீர்கள். மலர்கள், பசும் புற்கள், புதர்கள், கொடிகள், சுள்ளிகள் ஆகியவற்றின் அழகினைப்பருகுங்கள். அண்டையில் உள்ளோர், நாய்கள், பூனைகள், பசுக்கள், மனிதர் கள், மரங்கள் முதலான இயற்கையின் படைப்புகளை நேசியுங்கள். நிறைவான, வளமான வாழ்க்கை யைப் பெறுவீர்கள். அழ்ந்த துயிலிலிருந்தும், சோம்பலிலிருந்தும் எழுங்கள். இழந்துவிட்ட புனிதத்தை மீளப் பெறுங்கள். நீங்களே புனித மானவர்கள். இதை உணர்ந்து சுதந்திரமா யிருங்கள்.

52. உண்மையான அமைதியை அனுபவியுங்கள்

வாழ்க்கையின் இலட்சியம் கடவுளை உணர்த லாகும். பிற செயல்கள் எப்பயனையும் தரமாட்டா. மனிதன் மாயக் கவர்ச்சிகள் தரும் இன்பங்களில் தன்னை இழக்கிறான். புலன்சார்ந்த இன்பங்கள் நிலைத்த பேரின்பத்தை நல்கமாட்டா. பன்னிரண்டு பங்களாக்கள், இருபது கார்கள், ஆயிரக்கணக்காக வங்கியில் சேமித்து வைத்துள்ள தங்க நாணயங்கள் மற்றும் உலகம் தரக்கூடிய எல்லா இன்பங்களும் உங்களுக்கிருப்பினும், அவை தம்மைத்தாமே அறிதலால் உண்டாகும் மிக உயர்ந்த சாந்தியை அளிக்க இயலாது. இறைவனிடம்தான் ஆட் படுத்தும் சக்தியுள்ள மோனம் இருக்கிறது. செல்வம் சேரச்சேரக் கவலைகள் பெருகும். ஆசையை ஒழிக்காவிட்டால் அமைதி எப்போதும் இல்லை.

53. பக்தி இல்லையேல் அறிவு இல்லை

வாழ்க்கையின் இலட்சியம் கடவுளை உணர்தலே யாகும். வாழ்க்கை விசுவாசமும், ஒளியும் உடையது. விசுவாசம் தொண்டனுடைய முக்கிய மான தகுதியாகும். விசுவாசம் இல்லையேல் பக்தி இல்லை. பக்தி இல்லையேல் கடவுள் பற்றிய அறிவு இல்லை. தீயோர் நட்பு, காமம், பேராசை, மோகம் ஊட்டும் மனைவி, மகன், பொருள் மற்றும் உடல் நலத்துக்கு ஒவ்வாத உணவு ஆகியவை பக்தியின் பரம விரோதிகளாகும். நீர்மோர் சாரமுடைய உணவு ஆகியவற்றை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். தியானியுங்கள். உள்ளுணர்வுடன் இந்த வீணுடியில் இதனை அறிந்து இறைவன் அருளும் பேரின்பத்தில் திளையுங்கள்.

54. எச்சரிக்கையாயிரு

வாழ்நாளின் இறுதிவரை ஒவ்வொருவரும் தன்னல உணர்வுக்கெதிராக எச்சரிக்கையாயிருக்க வேண்டும். பலவகைகளிலும், உருவிலும் அது தன் தலையைத் தூக்கக்கூடும். இதனுல் மனிதன் அடிக்கடி ஏமாற்றப்படுகிறுன் பாதை மாறுகிறுன். ஒவ்வொரு தொண்டனும் விழிப்புடனும் இருக்க வேண்டும். அவமரியாதைகளையும், துன்பங்களையும் வரவேற்கவேண்டும். ஒவ்வொருவரும் தம்மைத் தாமே தேர்ந்தெடுத்துக்கொண்டு, தம்மைத்தாமே அடக்கிக்கொண்டு, எக்காலத்தும் உள்ளாய்வு செய்துகொண்டு தம்மைத்தாமே விரைவில் உய்த்துணர்ந்துகொள்ள வேண்டும்.

55. பேரின்பம் பெற இன்பங்களைத் தியாகம் செய்க!

ஆன்மீக ஈடுபாடுகளும் பயிற்சிகளும் கசப்பான வையாகக் காணப்படினும் உண்மையில் சுவை யுடையன. புலன்களில் ஈடுபாடுகொள்ளல் இனிப்பாகக் காணப்படினும் அவை உண்மையில் கசப்பானவை. இதற்குக் காரணம் அறியாமை காரணமாக அறிவாற்றிலில் ஏற்படும் முரண்பாடு தான். சில நல்ல பாடல்களைத் தேர்ந்தெடுத்து இரவு நேரத்தில் நண்பர்களுடனும் சுற்றத்தாரு டனும் திரும்பத்திரும்பப் பாடுங்கள். பணியில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது, பகற்பொழுதில் கூட தெரிந்தெடுத்த கீர்த்தனைகளை நீங்கள் பாடலாம். இதனுல் கடவுள் பற்றிய சிந்தனை தொடர்ந்து இருந்து கொண்டேயிருக்கும். அனைவர்க்கும் பொது வான தீர்க்க முடியாத கடவுளின் செல்வமான தெய்வீக ஒளியுடன் நீங்கள் எப்போதும் பிரகாசித் திருங்கள்.

56. உங்களையே அறிந்து கொள்ளுங்கள்

''ஓ இராமா! எல்லாப் பெயர்களையும், உரு வங்களையும், நிலைகளையும் கடந்தவன் நீ. அழியாத உண்மையாகவும், அறிவின் சாரமாகவும், காலங் கள் கடந்தவனாகவும் நீ திகழ்கிருய். கீதையின் கருப்பொருளாகவும், வேதங்களாகவும் இருக்கி ருய்''. இதை உணர்ந்து சுதந்திரமாய் இருங்கள். ''ஓ இராமா! பறவைகள், விலங்குகள் மற்றும் அனைத்துயிர்களின் உயிராக நீ இருக்கிருய். எல்லாப் புலன்களுக்கும், மனத்துக்கும், நான் எனும் அகந்தைக்கும் அப்பாற்பட்டவனுக விளங்குகிருய். எல்லா நிறங்கள், கோட்பாடுகள், பாலினங்கள், சமயங்கள் ஆகியவற்றைக் கடந்தவன் நீ'' இதனை உணர்ந்து கட்டுப்பாடற்றிருங்கள்.

57. எசமான் [இறைவன்] தரும் உறுதி

''நீ உண்மையானவனாகவும், உன்னையே அளித்துவிட்டவனாகவும், பக்தி உடையவனாகவும் இருப்பதால் எனது அன்புக்கு மிகவும் உரியவனாகிறாய். அஞ்சாதே, பேரார்வம் கொள்ளாதே. உன் பின்னால் எப்போதும் இருப்பேன். உனக்குத் தொண்டாற்ற எப்போதும் தயாராக இருக்கிறேன். தைரியமாக இரு. உற்சாகமாயிரு. ஆர்வமாயிரு. நேர்மையாக இரு. உன்னுடைய மனம், உடல், புலன்கள் ஆகியவை குருநாதரது ஆயுதங்கள் என்பதை உணர்ந்துகொள். சரணாகதி முழுமையடைகிறது. இறைவனது அருளுக்கு உரியவன் நீ''.

58. இறைவனது பெரும் புகழ்

மோகம், காமம், பேராசை ஆகியவற்றிலிருந்து விடுபட்டவருக்குக் கவலையோ, அச்சமோ தெரியாது. அழிவற்ற ஆன்மாவானது எவ்வளவு விழுமியது? சாசுவதமான அமைதி நிறைந்துள்ள இடம் எவ்வளவு பெருமைமிக்கது! நிலைத்திருக்கும். தனி முதல் பொருளான இறைவனது பேரின்பமானது எவ்வளவு விரித்துக்கூற இயலாததாயிருக்கிறது? உள்ளத்தால் எளிமையாயும், தூய்மையாயும் இருப்பவர் பேரின்ப ராஜ்ஜியத்தை அடைய முடியும். உங்களுடைய ஒழுக்க உரத்தையும், மன உறுதியையும் பலப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். முன் கோபம் மற்றும் உணர்ச்சிவயப்படுவதிலிருந்து விடுபடுங்கள். உங்களது மனோசக்தியை வளர்த்துக் கொள்ளலாம். கடவுள் தோற்றம் என்பது உலகியலோடு சேர்ந்த அனுபவமாகும். உங்கள் உள்ளம் முற்றும் தூய்மையுடையதாயிருப்பின், ஒரு கோப்பைத் தண்ணீரில் கூடக் கங்கையைக் காணலாம்.

59. எனது மாணுக்கன்

முரட்டுத்தனம் உடையவனுகவும், பண்பற்ற வனுகவும் இருக்கிறவன், ஹரி நாமத்தை வாழ்த்தத் தெரியாதவன், பெரியோரையும், துறவிகளையும் வணங்காதவன், நிஷ்காம கர்மயோகத்தை ஒழுங்காகச் செய்யாதவன், ஆசனங்கள், பிராணுயாமங்களை அறியாதவன், கூட்டு யோகம்பற்றிய அறிவில்லாதவன், ஏழைகளுக்குத் தொண்டு செய்யாதவன், பெருந்தன்மையும், பிறர்க்குதவும் தன்மையும் இல்லாதவன், எல்லா உயிர்களிடத்தும் உள்ள தனித்தன்மையின் ஒற்றுமையை உணராதவன் எனது மாணுக்கனுயிருத்தல் முடியாது'' என்பது குருநாதரது கருத்து

60. மூர்க்கம் இல்லை

இறைவன் திருநாமம் காமம், மோகம், கோபம் மற்றும் அனைத்துக் குற்றங்களையும் அழிக்கும் தன்மையது. அதன் பின்னர் மூர்க்கமே இராது. வீரனே முன்னேறு. தேறுதல் அமை. பயணியே! கவனி! சம்சாரம் சாரமற்றது, சாரற்றது. உலக வாழ்க்கை வேதனைமிக்கது. வாழ்க்கையைச் சரியாக மதிப்பிடுதலை வளர்த்துக்கொள். எப்போதும் தேவைபற்றிய உணர்வு இருக்கிறது. அன்பு, பேரின்பம், அமைதி ஆகியவற்றுக்காகத் தியானியுங்கள்.

61. கடவுளைத் தொழுதல் போன்ற செயல்களைச் செய்யுங்கள்

கடவுள் உயர்வானவர். அவரது ஆற்றல் பெரியது. செயல்கள் விவேகமுடையவை. திரண்ட கர்மவினை இயங்கிக் கொண்டிருக்கும்போது யாரும்

முணு முணுக்கவோ, குற்றம் சொல்லவோ, முடியாது. இயற்கையின் செயல்களில் எப்போதும் விபத்துகள் பற்றிய அத்தியாயம் ஒன்று இருக்கும். பரம்பொருளைத் தொழுவது போன்று நாம் விசுவாச மாயிருந்து நம் செய்கைகளையும், பயன்களையும் அவரது பாதங்களில் சமர்ப்பிப்போமாக. உலகம் முழுவதின் அமைதிக்காகப் பிரார்த்திப்போமாக. அவனிடம் ஈடுபாடு கொள்வதிலேயே ஓய்வில்லாமல் ஈடுபடுங்கள். உங்களிடம் அமைதி எப்போதும் குடி கொண்டிருக்கட்டும்.

62. மேலும் மேலும் உழையுங்கள், முயலுங்கள்

மேலும் மேலும் உழையுங்கள், முயலுங்கள், பாடுபடுங்கள். ஒவ்வொன்றிலும் வெற்றிபெற இது தான் இரகசியமான வழி. தெய்வத்தன்மை பொருந்தியுள்ள இடத்தில் குடியிருங்கள். இங்கு வாழ்ந்து தெய்வத்தன்மைக்குள் நுழையுங்கள். தெய்வீகப் பெயர்களில் ஒன்றியிருங்கள். நம்பிக்கை வையுங்கள். நம்பிக்கை வையுங்கள். உங்களை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய முக்கிய மான தெய்வீகப்பண்பை உணருங்கள். பிரம் மனின் அழியாத வீட்டுக்கு அன்பு, அறிவு ஆகிய இறக்கைகளின் துணைகொண்டு பறந்து செல்லுங் கள். தியானமே கடவுளைக் காண்பதற்கான கண்ணாகும்.

63. கடவுளைத் தேடல் பிறப்புரிமையாகும்

துறவு நமது கோட்பாடு, ஆன்ம ஞானம் நமது இலக்கு, தர்மமே ஆதாரம்; தெய்வீகப் பேரின்பம் பிறப்புரிமை; உங்களது ஆத்ம சாம் ராஜ்யத்துக்கு நீங்களே மன்னர். வீடுபேறு அடைவதற்கு பரம்பொருள் பற்றிய அறிவே தேவை

யானது. வாழ்க்கையில் படிப்பினைகள் வழியாகவே அறிவு வரவேண்டுமேயல்லாது வெறும் நம்பிக்கையால் கிடைப்பதன்று. உங்கள் அனைவரையும் இறைவன் ஆசீர்வதிப்பாராக! நீங்கள் அனைவரும் சிறந்த அறிஞர் பெருமக்களாக ஆவீர்களாக!

64. கர்மயோகச் சிறப்பு

மூவுலகையும் ஆளும் பரம்பொருளாகிய கிருஷ்ண பரமாத்மா இராஜசூய யாகத்துக்கு வந்திருந்த விருந்தினர் அனைவருடைய பாதங்களையும் கழுவும் பணிக்குத் தம்மை அர்ப்பணித்துக்கொண்டு அதனை உளமாரச் செய்தார். ஓ அடியவர்களே! அவரைப் பின்பற்றுங்கள் ஓ வேத விற்பன்னர்களே! கண்களைத் திறவுங்கள். தொண்டின்மூலம் இதயத்தைப் புனிதமாக்கிக்கொள்ளுங்கள். துயருறுவோர், நோயுறுவோர் ஆகியோரது கண்ணீரைத் துடையுங்கள். அல்லலுற்றோருக்கு ஆறுதல் கூறுங்கள். பிறரது துன்பங்களைக் குறையுங்கள். இதுவே மனத்தூய்மைக்கும், வளர்ச்சிக்கும் பேரின்பவீடு அடைவதற்கும் வழியாகும்.

65. கடமையே வழிபாடாகும்

கடமையாற்றலே வழிபாடும், தியானமும் ஆகும். முழுமையான விருப்பத்துடன் ஒவ்வொருவருக்கும் தொண்டாற்றுங்கள். செய்கைகளுக்கு நாமே பிரதிநிதி என்று எண்ணமின்றியும், பலனை அல்லது வெகுமதியை எதிர்பாராமலும் தொண்டாற்றுங்கள். கடவுளை உணர முடியும். மக்கள் தொண்டே மகேசன் தொண்டு. தொண்டுணர்வு உங்கள் எலும்புகளிலும், உயிரணுக்களிலும், நாடி நரம்புகளிலும் கலக்க வேண்டும். விளைவு மிகப் பெரியதாக இருக்கும். கடமைகளாற்றுவதன் மூலம் இவ்வண்டத்தின் வளர்ச்சியையும், முடிவில்லாப் பேரின்பத்தையும் உணருங்கள். தொண்டாற்றும் பெருவேட்கையுடனிருங்கள்.

66. தன்னலமற்ற சேவை

கர்மயோகம் மனத்தை இறைவனது அருள் ஒளியையும், பேரறிவையும் பெறும்நிலைக்குத் தயாராக்குகிறது; மனவளர்ச்சியைத் தந்து, ஒருமைக்கும், ஒற்றுமைக்கும் தடையாக உள்ள எல்லாத் தடைகளையும் தகர்த்தெறிகிறது. மனம், இதயம் ஆகியவை புனிதம் அடைவதற்குக் கர்ம யோகம் சிறந்த பயனுள்ள சாதனம் ஆகும். இடைவிடாமல் தொண்டாற்றுங்கள். தொண்டாற்றுவதன்மூலம் பெரு மகிழ்ச்சி கொள்ளுங்கள்.

67. வழிபாட்டுத் தன்மை நிறைந்த தொண்டுக்கான பாதை

ஏழைகளின் சேவகர்களாக இருங்கள். ஏழைகளின் மகிழ்ச்சிகளில் இறைவனைக் காணுங்கள். விரைவில் உங்கள் மனம் புனிதமடையும். துன்பங்களாலும், துயரங்களாலும் உலகம் எரிந்து கொண்டிருக்கிறது. ஓ மனிதனே! விழித்தெழு. சேவை செய். விருப்பத்துடன் சேவை செய். அனைவரிடமும் அன்பாயிரு. எல்லோரையும் நேசி. எல்லோரிடமும் பெருந்தன்மையுடனும், சகிப்பு உணர்வுடனும், நடந்து கொள். சமுதாயத்தின் அடித்தளத்தில் மிகத் தாழ்ந்திருப்போரது உயர்வுக்காக உன் சக்தியை, அறிவை, பொருளை, வலிமையை மற்றும் உன் உடைமைகளை எந்த அளவு பயன்படுத்த முடியும் என்று எண்ணிப் பார். சுற்றிலும் உள்ள மக்கள் உயிரிழக்கும் நிலையில் மரண வேதனையில் இருக்கும்போது நீ தாழிட்டுக் கொண்டு அறையில் கண்களை மூடிக்கொண்டு அமர்ந்திருப்பது சாதனை ஆகாது என்பதை உணர்வாயாக.

3–வது அத்தியாயம்

புனிதம் பற்றிய சொற்பொழிவுகள்

68. பிரார்த்தனை — முதலும் முடிவும்

பிரார்த்தனை என்பது நிலைத்திருக்கும் இயல்புகளுடன் தொடர்பு கொள்வதற்கான ஒரு சாதனமாகும். தொடக்க நிலையில் ஓர் உண்மையான தொண்டன் பரம்பொருள்பால் அவாவுற்றால், அவரிடம் அவரது உருவத்தைக் காட்டும் படியாகவும், தன்முன்னே அவர் எப்போதும் இருப்பதாக உணரும் தன்மையை உணரும்படியாகவும் வேண்டித் துதிக்கிறான். அவனது உள்ளம் இறைவனுடன் ஒன்றியிருக்கும் நிலையை விரும்புவதுடன், அவருடன் நீங்காத் தொடர்பும், அவரை உணரும் நிலையும் அமையப் பெறவேண்டும் என்றும் வேண்டுகிறான். இப்படியாகப் பரம்பொருளுடன் தன் வாழ்க்கையைப் பிணைத்துக் கொள்கிறான். அவரை உள்ளும் புறமும் உணர்கிறான். அவனது அனைத்து இயல்புகளும் அவரது அன்பாலும் பேரொளியாலும் நிறைவடைகின்றன. அவனது செயல்கள் இறைவனுக்குக் காணிக்கையாகின்றன. பின்னர் அவனது பிரார்த்தனை நின்றுவிடுகிறது. பரம்பொருளின் ஆணைக்கிணங்க அவன் வாழ்கிறான், நடக்கிறான்.

69. சர்வேச்வரனைச் சரணடையுங்கள்

நீங்கள் வஞ்சனையின்றிச் சர்வேச்வரனிடம் முழுமையாகச் சரணடைந்தால், உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு விநாடியும், ஒவ்வொரு சிறிய செயலும், மனத்தின் ஒவ்வொரு இயக்கமும் அவருக்காகவே ஒதுக்கிவைக்கப்பட்டிருப்பதாக

ஆகும். நீங்கள் அவருக்காக மட்டுமே வாழத் தொடங்கி விடுவீர்கள். சரணடைவது முழுமை பெற்று விட்டால், பக்தனைப் பற்றிய முழுப் பொறுப்பினையும் ஏற்றுக்கொண்டு, அவனது நலன்களைக் கடவுள் கவனித்துக் கொள்கிறார். தம் திருவிளையாடல்கள்பற்றி அவனுக்குப் புலப்படுத்து கிறார். எனவே நிலையான இறைவனிடம் சரணடையுங்கள். பரம்பொருளுடன் இணையும் பேரருள் நிலையான முக்தி உங்களுக்குக் கிடைக்கும். எல்லா உணர்வுகளையும் கடக்கும் அமைதி உங்களுக்குரியதாகும்.

70. ஞானியின் பெருமை

ஞானியின் பண்பு ஆழங்காண முடியாததாகும். உங்களுடைய அரைகுறை அறிவால் அவரைப் பற்றிக் கணிப்புச் செய்யாதீர்கள். அறியாமை என்னும் போதாத அளவுகோல் கொண்டு அவரது தெய்வீகத் தன்மையை அளக்காதீர்கள். பரம்பொருளிடமிருந்து நேரடியாக அல்லது அருட் பார்வைகாரணமாக அவர் பேரொளி பெற்றிருக் கிறார். பார்க்க இயலாத அல்லது தெரியாத பொருள்கள் பற்றிய அறிவும் அவருக்கு உண்டு. பெரியோர்களது நோக்கில் அவர் எதற்கும் கலக்க முறாதவர். முழுமையானவர். அழிக்க இயலாத பண்புகளில் ஒன்றியிருப்பவர். ஒரு ஞானி எல்லாம் தானாவதுடன் அவ்வவற்றின் கருப்பொருளாகவும் ஆகிறான்.

71. தற்சோதனை

ஒரு மனிதன் அவனது தன்முனைப்பான தன்மை காரணமாக, சீர்தூக்கிப் பார்த்து அழிக்க வேண்டிய அளவிறந்த குற்றங்கள் தன்னிடம்

இருப்பதை உணராமல், பிறரது நடத்தை மற்றும் வாழ்க்கை முறைபற்றி முடிவு செய்து பேசுகிறான். தம்மிடம் உள்ள குறைபாடுகளைப் பொருட்படுத்தாமல் பிறரது குறைகளைப் பூதக் கண்ணாடி வைத்துப் பார்ப்பதுபோலப் பெரிதுபடுத்துவது மக்களிடையே வழக்கமாக இருந்து வருகிறது. பிறர்மேல் பாயும் இக்குற்றச்சாட்டுகள் அவரவர் மேல் பாயட்டும். ஒருவரை அலைக்கழிக்கும் இறுமாப்பினைக் குப்பையில் தள்ளுங்கள்.

72. பண்பின் அழகு

வாய்மையின் ஒளியை உள்ளத்தில் ஏற்றுங்கள். இவ்வொளி ஒவ்வொருவரிடமும் ஏற்றிவைப்பதை இலட்சியமாகக் கொள்ளுங்கள். எல்லா நிலைகளிலும் தூய்மையாகவும், பெருந்தன்மையாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கின்ற அசைக்க முடியாத இனிய மனநிலை பெறுவது உங்கள் நோக்கமாக இருக்க வேண்டும். இவை அருள்நிலைகளாகும். இவைகள் ஒருவரது பண்பு நலன்களின் அழகாகும்.

73. அகிம்சை

அகிம்சையை மேற்கொள்ளலைவிட வேறு தவம் எதுவும் இல்லை. உண்மை பேசுதலைப்போல வேறு நோன்பு ஏதும் கிடையாது. பகுத்தறிவைக் காட்டிலும் வேறு ஒழுங்குமுறை இல்லை. அகிம்சையை மேற்கொள்ள மனத்துறவுதான் மிக முக்கியமான சாதனம். அகிம்சை மிகப் பெரிய எழுச்சியூட்டும் தத்துவம் ஆகும். அகிம்சையை மேற்கொள்வதற்கு மனத்துறவுதான் முதன்மையான இன்றியமையாத நிலையாகும். பொருள், பெயர், புகழ் ஆகியவற்றில் வைத்துள்ள ஆசையை விடுபவன் அகிம்சையை மேற்கொள்ளலாம்.

74. மேற்கொள்ளவேண்டிய அறிவுரைகள்

அளவாகச் சாப்பிடுங்கள், ஆழமாகச் சுவாசியுங்கள், அன்பாகப் பேசுங்கள், திறமையுடன் செயலாற்றுங்கள், பயனுடையவற்றைச் சிந்தியுங்கள், நல்லொழுக்கங்களைப் பற்றுங்கள், சரியாகச் செயல்படுங்கள், முறையாக நடந்து கொள்ளுங்கள், அமைதியாகப் பேசுங்கள், முழுமனதுடன் பிரார்த்தியுங்கள், தீவிரமாகத் தியானியுங்கள், விரைவாக உணருங்கள்.

75. உள்ளத்தின் சமயம்

மனித இனத்துக்குள்ள ஒரே ஒரு, உண்மையாக, நிலைத்திருக்கும் அடிப்படை அன்பு என்னும் சமயம்தான். அழுக்காறு, வெறுப்பு, குறுகிய மனப்பான்மை ஆகியவற்றிலிருந்து விடுபடும்போது தான் மக்கள் ஒன்றுபட முடியும். முதலில் உங்கள் உள்ளத்தைத் தூய்மைப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அன்பு மற்றும் நல்லெண்ணத்துடன் வெறுப்பினை எதிர்கொள்ளுங்கள்.

76. புத்திசாலியான பக்தன்

கவலையற்றிருப்பவரிடையே விழிப்புணர்வுடனும், உறக்கத்தில் இருப்பவரிடையே விழித்திருக்கும் தன்மையுடனும், சிந்தனையற்றிருப்பவரிடையே ஆராய்ச்சியுடனும், இன்பத்தில் திளைத்திருப்பவரிடையே கட்டுப்பாட்டுடனும் இருக்கும் புத்திசாலியான பக்தன் தைரியமாக முன்னேறிச் சென்று இலக்கை அடைவதுடன், அழிவற்று நிலைத்திருக்கும் பேரின்பத்தையும் பெறுகிறான். எனவே இப்போதே உளமாரத் தியானியுங்கள். அவாவுறுங்கள். விழிப்புணர்வுடன் இருங்கள்.

77. நம்பிக்கையும், அறிவு வாதமும்

மேன்மையான விஷயங்கள் குறித்து விவாதிக்காதீர்கள். வாதம் முடிவானதும் வலிவற்றதும் ஆகும். அதற்கு வரையறையுண்டு. மேலான உலகின் எல்லைகளை அது கடக்க முடியாது. பரம்பொருளின் உண்மையை உணரமுடியாமல் அது தற்கொலை செய்து கொள்கிறது. தேவை நம்பிக்கைதான். நம்பிக்கை அதிசயங்களை நிகழ்த்த முடியும். நம்பிக்கை, வாதம் நுழைய முடியாத சாம்ராச்சியத்துக்கு உங்களை அழைத்துச் செல்லும் தன்மையது. ஆகவே அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை வையுங்கள். தியானம் செய்யுங்கள். கடவுளை உணரும் நிலைபெறுவீர்கள்.

78. அன்பே கடவுள்

நீங்கள் விலகிச் செல்லும்போதுகூட இறைவன் உங்களிடம் அன்பு செலுத்துகிறான். நீங்கள் அவரை நம்பிக்கையுடனும், பக்தியுடனும் நெருங்கும்போது எவ்வளவு அன்பை மேலும் உங்கள்பால் வைப்பார்! அவருடைய அன்பு மிக உயர்ந்த இமாலயத்தைவிட உயர்ந்ததும், மிக ஆழமான பெருங்கடலிலும் ஆழமானதும் ஆகும்.

79. அருட்தொண்டருக்கான விதிகள்

தொல்லைகள் வரும் போகும். அவை உங்களது மனவலிமையை மேலும் வலுப்படுத்தி மனத்தை மேலும் மேலும் கடவுளின் அருகாமையில் கொண்டு செல்கின்றன. அருட்தொண்டர்களும், மிக உயர்ந்த மனிதர்களும் தொல்லைகள் மற்றும் இன்னல்களால் உருவாக்கப்பட்டவர்கள். பிரார்த்தியுங்கள். இறைவனது பேரருள் உங்கள் பாதையை எளிதாக்கி உங்களுக்கு வலிவூட்டும்.

80. வாழ்க்கைத் தூய்மையை பற்றி

'தான்' எனும் எண்ணத்தை விடும்போதுதான் புனிதம் தோன்றுகிறது. புனிதத்தின் எல்லை வீடுபேறுகும். பிரம்மச்சரியமே புனிதத்தின் திறவுகோலாகும். புனிதத்தின் விளக்கு அண்டம் முழுதிலும் அன்பு நிறைதல். புனிதத்தின் ஆடை நல்லொழுக்கம். புனிதத்தின் இலக்கு சமப்பார்வை. இதன் அடிப்படை சரியான நடத்தையாகும். நீங்கள் ஒரு புனிதராகுங்கள்.

81. உங்களை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள்

புத்தரைப்போல் கருணையும், பீஷ்மரைப்போல் தூய்மையும், அரிச்சந்திரன்போல் வாய்மையும், பீமனைப்போல தைரியமும் கொள்ளுங்கள். உங்கள் கண்கள் அன்பாகப் பார்க்கட்டும். நாக்கு இனிமையாகப் பேசட்டும். கைகள் மிருதுவாகத் தொடட்டும். உங்கள் காதுகள் இறைவனது புகழால் நிறையட்டும். களைப்பின்றித் தொண்டாற்றுவதன் மூலம் வறுமையிலும், துயரங்களிலும் உள்ளவர்களைத் தேடிக் கண்டுபிடித்து உற்சாகப்படுத்தி, ஆறுதலைத் தாருங்கள்.

82. உயர்ந்த, பரந்த வாழ்க்கை

அனைத்தும் ஈசுவரனுடையவையே. அண்டத்தின் ஒவ்வொரு அணுவும் பரம்பொருளின் வாழ்வுடனே துடித்துக்கொண்டிருக்கின்றது. பசும்புற்கள் மற்றும் மலர்களின் பேரழகில் மகிழ்ச்சி கொள்ளுங்கள். புதர்கள், பூண்டுகள், துளிர்களை அழித்துவிடாதீர்கள். அண்டையில் உள்ளவர்கள், நாய்கள், பூனைகள், மனிதர்கள். மான்கள் மற்றும் இயற்கையின் உற்பத்தி அனைத்திடமும் நட்பாய் இருங்கள். உங்களுக்கு முழுமையான, நிறைவான வாழ்க்கை அமையும்.

83. சிறப்புக்கான திறவுகோல்

வளர்ச்சிபெறுங்கள். விரிவுபடுத்துங்கள், பரப்புங்கள். தூய அன்பை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இவற்றைப் பிரதிபலியுங்கள். தியானியுங்கள், ஞானத்தை (உங்களைப் பற்றிய அறிவைப்) பெறுங்கள். உங்கள் உள்ளத்தே மறைந்திருக்கின்ற தெய்வீகமான எண்ணங்களை — மறைந்திருக்கும் புதையல்களை வெளிக்கொணர்ந்து விட்டீர்களா? ஆம் எனில் சிறப்பாகச் செயலாற்றியுள்ளீர்கள். ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவரே! உங்களுக்கு என் வணக்கங்கள்.

84. உங்கள் தனிநிலைகளை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்

உங்கள் சிறப்பியல்புகளை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். பிறரிடம் மரியாதையாகப் பழகுங்கள். உள்ளன்பு, இரக்கம், தர்மம், சகிப்புத் தன்மை, அடக்கம் ஆகியவற்றை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். தன்முனைப்புள்ள சிறிய வட்டத்திலிருந்து பரந்தவெளிக்கு வாருங்கள். பெருந்தன்மையுடனும், இனிமையுடனும், மரியாதையுடனும் பேசுங்கள். தேவையற்ற எண்ணங்களையும், விருப்பங்களையும் அகற்றுங்கள்.

85. தைரியமாயிருங்கள்

ஆன்மீகத் தொண்டர் எப்போதும் உதவியற்றவர் அல்ல. உலகில் உள்ள அனைத்தும் அவரது அயராத போராட்டத்துக்குத் துணைசெய்து கொண்டிருக்கின்றன. ஏனெனில் அவர் எல்லோருக்கும் தேவையான உண்மையான ஒன்றைத் தேடிக் கொண்டிருக்கிறார். ஒருவர் ஏதாவது ஒரு பொருளை

வெறுக்கலாம். ஆனால் உண்மை யாராலும் வெறுக்கப்படாததாகும். பதினான்கு உலகங்களும் இத் தொண்டருக்கு எதிராகப் போரிடவரினும், தொண்டர் இவற்றை ஒரு புல்லாகத்தான் மதிப்பார். ஏனெனில் அவர் விண்ணுலகு, மண்ணுலகு ஏன் இந்த அண்டத்தையே ஆளும் அழியாத தேவதையாவார்.

86. உங்களது தெய்வீக மரபு

தனிமுதற் பரம்பொருளிடமிருந்து நீங்கள் பெற்றிருக்கும் தெய்வீக மரபுகள், தைரியம், சக்தி, வலிமை, அறிவு, மற்றும் மகிழ்ச்சியாகும், இவை உங்களது பிறப்புரிமைகள். நீங்கள் எண்ணங்கள், சக்தி, செல்வாக்கு ஆகியவற்றின் மையமாக இருக்கிறீர்கள். இதை மறந்து விடாதீர்கள். சிந்தியுங்கள் தன்னைப்பற்றி உணர்ந்துகொள்ளும் அறிவை நோக்கி உங்கள் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள். "தன்னலமற்ற தொண்டு, ஜெபம், கீர்த்தனை, தியானம், அறம் ஆகியவற்றின் மூலம் பரம்பொருளை உணர்வதற்காக வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு வினாடியும் வாழ்வேன்" என்று சபதம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

87. மேலான செல்வம்

உண்மையாகவும், விசுவாசமாகவும், கடவுளை நம்பியும் இருக்கிறவர்களுக்கு அனைத்தும் நல்ல படியாகவே முடியும். உங்களுடைய சுமையை அவரிடம் தந்துவிட்டு எப்போதும் நிம்மதியாக இருங்கள். குடும்ப விவகாரங்களுக்காகக் கவலைப் படாதீர்கள். கடந்துபோனவற்றை மறந்து விடுங்கள். கல்லினுள் தேரைக்கு உணவளிக்கும் இறைவன் தன் படைப்புகள் அனைத்தையும்

நிச்சயமாகக் காப்பான். ஜெபத்துக்கு அதிக நேரம் செலவிடுங்கள். அதிக நேரம் தனிமையாக அமர்ந்திருங்கள். இதுவே உங்களது மேலான செல்வமாகும்.

4-வது அத்தியாயம்

வாழ்க்கையின் இலட்சியம் பற்றிய சொற்பொழிவுகள்

88. முதலில் ஆற்றவேண்டியவை

எத்தனை பூஜ்ஜியங்கள் இருப்பினும் அவற்றுக்கு முன்னால் (1) என்ற எண்ணைச் சேர்க்காவிடில் அவற்றுக்கு இயல்பான மதிப்பு இல்லை. இதைப் போன்றே நீங்கள் இறையருள் சார்ந்த ஆன்மீகச் செல்வத்தை அடையக் கடும் முயற்சி செய்யாவிடின், உங்களையே நீங்கள் அறிந்து கொள்வதற்காக முயற்சி எடுக்காவிடின், மூவுலகங்களின் செல்வங்களும் மதிப்பற்றவைகளாகவே இருக்கும். ஆகவே ஆன்மீக வாழ்க்கை அல்லது உங்களை உணர்ந்து வாழும் வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையில் தெய்வீகத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுள் உறையும் பரம் பொருளை முதலில் நாடுங்கள். அவர்தாம் தெய்வீக உடைமைகள், தெய்வீக ஆற்றல், தெய்வீக அழகு ஆகியவற்றின் ஊற்று வழியாகும்.

89. வாழ்க்கைப் பயணம்

வாழ்க்கைப் பயணம் என்பது தூய்மையின்மையிலிருந்து தூய்மைக்கும், வெறுப்பிலிருந்து அன்புக்கும், இறப்பிலிருந்து அழியாமைக்கும், அடிமைத் தளையிலிருந்து விடுதலைக்கும், முழுமையற்ற நிலையிலிருந்து முழுமைக்கும், தொல்லைகளிலிருந்து

அழிவற்ற பேரின்பத்துக்கும், வேற்றுமையிலிருந்து ஒற்றுமைக்கும், அறியாமையிலிருந்து நிலைத்த அறிவுக்கும், பலவீனத்திலிருந்து வலிமைக்கும் செல்லும் பாதையாகும். ஒவ்வொரு எண்ணமும் உங்களைப் பரம்பொருளுக்கு அருகே கொண்டு செல்லட்டும், ஒவ்வொரு செயலும் வளர்ச்சிக்கு இட்டுச் செல்லட்டும்.

90. நீங்கள் அழிவற்றவர்கள்

குழந்தாய்! நான் சொல்வதைக் கவனிப்பாயாக! இந்த உடல் உள்ளிலிருந்து வேறுபட்டது. தூய்மையற்றது, அழியக்கூடியது. இது தூய்மையான அழியாத ஆன்மா ஆகாது. சாரம் இதுதான் 'நீதான் அழியாத உள்ளும், புறமும் அற்ற ஆத்மா. கீழை நாடுகளின் கூர்ந்த அறிவு வாழ்க்கையாகிய புதிரையும், அண்டத்தின் புதிரையும் விடுவித்துத் தெளிவுபடுத்தியுள்ளதுடன் "ஓ மனிதனே! உன்னையே நீ எண்ணிப்பார்! மாயைகளிலிருந்து விடுதலைபெறு!" என்று அறிவிப்பும் செய்திருக்கிறது.

91. அடிப்படைச் சாரம்

சுவாசத்தையும், வலிமையையும், உய்த்தறியும் திறனையும், அறிவுத் தெளிவையும், உயிருக்கு வேகத்தையும் தருபவர் உள் நின்றியக்கும் இறைவனே. உங்கள் இதயத்தின் அறைகளில் மறைந்து இருப்பவரும் இறைவனே. மறைந்திருந்து கொண்டே உங்களுக்கு நேசங்கரங்களை நீட்டி உதவுகிறார். பிறரால் கேட்கப்படாமல் இருக்கும் அவர் உங்களது பேச்சைக் கேட்கிறார். பிறரால் அறிய முடியாத அவர் உங்களது எண்ணங்களை அறிந்திருக்கிறார். அவரைவிட்டு வெளியே ஏதும் இல்லை.

அவர் விவேகம் மிக்கவராகத் திகழ்கிறார். எதனையும் பருப்பொருளாக அல்லது புறப்பொருளாக உணரவேண்டிய அவசியம் அவருக்கில்லை. உங்களது உடம்பில் இதயம், சுவாசப்பைகள், கல்லீரல், குடல்கள், கண்கள் மற்றும் மூக்கு இருப்பதைப் போல உலகம் முழுவதும் பரம்பொருளில் அடங்கி யிருக்கிறது.

92. கூட்டு யோகம்

சிவபிரானுடைய குடும்பத்தின் படத்தைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? பார்வதிஅன்னை நடுவிலும், அவருக்கிருபுறமும் கணேசரும், சுப்ரமணியரும், இருக்கின்றனர். அறிவுத்தெய்வமாய் கணநாதரும், இயக்கும் தெய்வமாய் சுப்ரமணியரும், அன்பின் பேருருவாய் பார்வதி அன்னையும் இருக்கிறார்கள். இப்படத்திலிருந்து ஆன்மீக அறிவை நீங்கள் பெற வேண்டும். கூட்டு யோக முறையினாலேயே நீங்கள் வீடுபேறடையமுடியும் என்பதை இப்படம் விளக்கு கிறது.

93. வாழ்க்கையின் உன்னதமான நோக்கம்

பரம்பொருளை உணர்தலே உங்கள் வாழ்க்கை யின் ஒரே பணியாக இருக்கவேண்டும். பிறவெல் லாம் பயனற்றவை, மதிப்பற்றவை. எல்லா யோகப் பயிற்சிகளுடையவும், தியானத்தினுடைய வும் முடிவாகப் பரம்பொருளாக விளங்குகிறார். அழியாமையை நல்கும் ஆன்மீகநெறி மனதுக்கு உகந்ததாகும். மனத்தைக் கட்டுப்பாட்டில் வைக்க உதவும் சாதனையும், தனிமுதற்பொருளாம் இறை வனுடன் ஐக்கியப்படுத்தும் சமாதிநிலையும் இன்ப மயமானவை.

94. சாதனையின் பயன்கள்

சாதனை எனப்படும் ஆன்மீகப் பயிற்சிகள் வாழ்க்கையின் எல்லா நிலைகளிலும் அகவாழ்க்கையையும், உள்ளாய்வு செய்யும். அகப்பார்வையையும், கலங்காத மனத்தையும் தரக்கூடியவை. நீங்கள் புதிய உள்ளத்தையும், பார்வையையும் பெறுவீர்கள். உங்களது உயிரில் ஒரு புளகாங்கிதம் தரும் ஆன்மீக மின்னோட்டம் கடந்து செல்லும். ஒரு ஆன்மீகப் பேரின்பஅலை உங்களை மோதிச் செல்லும். இந்த உள்ளார்ந்த அனுபவத்தை விளக்கச் சொற்களே இல்லை. நீங்கள் உண்மை அல்லது மேலானபொருளின் காட்சியைப் பெற்றாலும், உங்கள் வாழ்க்கை முழு வாழ்க்கையும் மாறிவிடும்.

95. ஆன்மீக வளர்ச்சியின் அடையாளங்கள்

இறுமாப்பு, சிடுசிடுப்பு, சினம் ஆகியவை ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு அடையாளங்களல்ல. எதிர்காலம்பற்றிய கவலையும் அடையாளம் ஆகாது. ஆன்மீகப் பாதையில் செல்லும்போது பரந்த மனப்பான்மையும், பெருந்தன்மையான பண்புகளையும், வளர்த்துக்கொள்கிறீர்கள். தொண்டனது தெளிவான சிறந்த பண்புகளுக்கு முன்கோபமும், ஏக்கமும் புறம்பானவையாகும். தன் பாதையில் பெரிதும் முன்னேறிவிட்டதாக எண்ணுகின்ற தன்னைப்பற்றி மிகப் பெரியதாக நினைத்துக்கொள்கிற, பிறரை ஏளனமாகப் பார்க்கிற தொண்டனைக் கண்டு அஞ்சி விலகிச்சென்றால், தொண்டன் தன் இலட்சியத்திலிருந்து வெகு தொலைவுக்கு அப்பால் இருக்கிறான் என நீங்கள் உணரலாம்.

96. வாழ்க்கைக் கோட்பாட்டின் விளக்கம்

நண்பர்களே! உண்ணுதல், உறங்குதல், அரட்டையடித்தல் இவைகளையன்றி மேற்கொள்ள வேண்டிய பணிகள் இல்லையா? இம்மைவாழ்வு எவ்வளவு துயரமானது? நிலைத்த பேரொளியும், முழுமையான பாதுகாப்பும் நிறைந்த அமைதியும் உள்ள இடத்தை இன்றே அடைய நாம் தீவிரமாக முயற்சிக்க வேண்டமா? பரம்பொருளை நாம் நேசிக்க வேண்டாமா?

97. சமாதிநிலை

வாழ்க்கையின் நுட்பத்தை வெளிப்படுத்தும் அருள்பெற்ற நிலையே, தியானிப்பவர் உறக்கமற்ற உறக்கத்தில் நுழையும் அமைதியான அருள்நிலையே நிர்விகல்ப சமாதியாகும். இது ஒரு மயக்கநிலையன்று. இது தியானிக்கும் பொருள்களை அவை உள்ளவாறே காட்டுகிற, நிலையான அமைதியை அனுபவிக்கின்ற மெய்ம்மையை தீவிரமாக உணரும் நிலையாகும். முழுமைபெற்ற அனுபவம் சமாதிநிலை எனப்படுகிறது. இது எல்லாவகை இருமைகளையும் எல்லைகட்கு அப்பால் கடத்துகிறது. தன்முனைப்பால் அமைதி குலைந்து போகாதது. தொல்லைகளிலிருந்து விடுபட்டிருப்பது நிறைவான திருப்தி அங்கே நிலவும்.

98. ஆத்மாவின் பெருமை

பரம்பொருள் அல்லது ஆத்மா எங்கும் ஒன்றே. பசுவிலும், கயவனிலும், புனிதனிலும், உழைப்பாளியிலும், அரசினிலும் ஒன்றே. உண்மையான மகிழ்ச்சியின் இருப்பிடம் எங்கும் நிறைந்திருக்கும் ஆத்மா அதாவது நீங்களே. ஆத்மாவின் பேரின்பம்

மிகுதியும் மேம்பாடுடையது. கடவுள் உங்கள் அருகில் உள்ளார். உங்கள் இதயத்தில் கட்டுப் பட்டுள்ளார். சுவாசத்திலும் நெருக்கமாகவும், கைகள், பாதங்களைவிட அருகிலும் இருக்கிறார். அவர் நீங்களாகவே இருக்கிறார், ஆத்மாவாக இருக்கிறார்.

99. மிக உயர்ந்த அனுபவம்

ஆன்மீக அனுபவங்கள் சொற்களால் விளக்க முடியாதவை. மொழி முழுமைபெற்ற தன்று. அவை பக்தர்களால் உணரப்பட்டு விழுமியதாக்கப்பட வேண்டும். அனுபவங்கள் வேறுபடுவன ஆகும். ஒரு பக்தர், ஒரு யோகி, ஒரு ஞானி ஒவ்வொருவருக்கும், வெவ்வேறு வகையான அனுபவங்களைத் தொடக்கத்தில் பெற்றிருப்பவர்கள். கடைசி முடிவாக மேலான அனுபவம் ஒன்றே. அது மாறாதது. முழுமுதற் பொருளுடன் அதுவேயாகிற தன்மையை பெறு வதே மிக மேலான அனுபவமாகும்.

100. நோக்கமும், குறிக்கோளும்

வீழ்ந்தவரை மேலேற்றுவதும், குருடருக்கு வழிகாட்டுவதும், என்னிடம் உள்ளவற்றைப் பிறருடன் பங்கிட்டுக்கொள்வதும், துயருறு வோர்க்கு ஆறுதல் சொல்லுவதும், நோயுற்றோருக்கு உற்சாகம் ஊட்டுவதும் என் குறிக்கோள்களாகும். இறைவனிடம் முழுமையான பக்தியும், ஆண்டவனை நேசிப்பதுபோல அண்டையிலுள்ளோரை நேசிப் பதும், முழு ஊக்கத்துடனும், ஆற்றலுடனும் கடவுளிடம் பக்தி செலுத்துவதும், பசுக்களையும், விலங்குகளையும், பெண்களையும், குழந்தைகளையும் பாதுகாப்பதும் எனது நோக்கங்களாகும்.

அன்புதான் என் மந்திரம். 'சகஜ சமாதி அவஸ்தை' அல்லது இயற்கையான, தொடருகின்ற மேன்மை யான உணர்நிலை பெறுவது என் இலக்கு ஆகும்.

101. மகிழ்ச்சிக்கு வழிகள்

யாரையும் ஏளனம் செய்யாதீர்கள். யாரிடமும் கடுகடுப்பாக இருக்காதீர்கள் புலன்களை அடக்குங் கள். எப்போதும் உற்சாகமாக இருங்கள். கடந்த வற்றைப்பற்றி எண்ணாதீர்கள். நல்ல வழியில் சீரான வளர்ச்சியை மேற்கொள்ளுங்கள். ஆசைகள், கோபம் ஆகியவற்றை நீக்குங்கள். கர்வத்தை ஒதுக்கித் தள்ளுங்கள். உங்கள் பார்வையை உட்செலுத்துங்கள். ஆழ்ந்து சிந்தி யுங்கள். உண்மையான இன்பத்தைத் துய்ப்பீர்கள்.

5–வது அத்தியாயம்

குருபக்தி பற்றிய சொற்பொழிவுகள்

102. குருபக்தி யோகம்

குருவானவர் பிரம்மனாக நிலைநாட்டப்பட வேண்டியவராவார். புத்தகங்களைப் படிப்பதா லேயே ஒருவர் குருவாக முடியாது. ஒரு துறவியின் திருமுன்னர் உங்களுக்கு அமைதி தோன்றினால், அவரைப் பார்த்த மாத்திரத்திலேயே உங்களுடைய ஐயங்கள் தீர்கின்றன என்றால் அவரை நீங்கள் குருவாக ஏற்கலாம்.

குருநாதரிடம் உள்ள குறைகளைப் பார்க்க வேண்டாம். அவரை இறைவனாக்குங்கள். அவரது

ஆணைகட்கு உடனடியாகக் கீழ்ப்படிந்து நடக்க வேண்டும். அவரது பெயருக்கும் உருவத்துக்கும்கீழ் எங்கும் பரந்திருக்கும் இறைவன் பற்றிய தூய எண்ணம் உள்ளதென்பதைச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். நாளடைவில் பருஉருவம் மறைந்து விடும். உங்கள் குருநாதரின உருவில் உங்களையே, பரம்பொருளையே நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

ஒருவரைக் குருநாதராக ஏற்றபின் அவரைக் காட்டிலும் அறிவுடைய வேறொருவர்கிட்டினும், உங்கள் குருநாதரை நீங்கள் மாற்றிக்கொள்ளக் கூடாது. அப்போதுதான் உங்களுக்கு விசுவாசம் (நம்பிக்கை) ஏற்படும். அப்போதுதான் நீங்கள் எல்லோருக்கும் நன்ருகத்தெரிந்த பக்தமாலாவில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நடன் என்பவனைக் குருவாகக் கொண்ட, புகழ்பெற்ற பக்த பீபாவைப்போல் வரமுடியும். நடன் திறந்த வெளியில் கடைவீதியில் மூங்கில்கள்மேல் நடனம் ஆடுவதைப் பார்த்ததும் அவனைக் குருவாக ஏற்றுக்கொண்டார். அவனை பிரம்மனின் உருவாக எண்ணி சாஷ்டாங்கமாக விழுந்து வணங்கிஞர். நடஞகிய வஞ்சனையாளன் உருவில் கடவுளை அறியலாஞர்.

குருநாதர் ஒரு மந்திரத்தைத் தம் சீடனுக்கு அதன் சக்தியுடனும், சாத்வீகத் தன்மையுடனும் தருகிருர்.

103. குருநாதருக்குக் கீழ்ப்படியுங்கள்

சொல்லாற்றலும், கருத்தாழமும்மிக்க பேச்சுக்களைக் கேட்பது மட்டும் ஆன்மீக நெறிக்குப் போதாது. அதற்கேற்ப நடக்கவேண்டும். இதயம், மனம், உயிரனைத்தும் அதன் பயிற்சிக்குத் தரவேண்டும். அப்போதுதான் இன்னெறியில்

உங்களுக்கு வளர்ச்சி கிட்டும். குருநாதரது அறிவுரைகளேயும், சுவடிகளின் ஒவ்வோரெழுத்தையும் பின்பற்றுங்கள். மனதுக்கு இடங்கொடாதீர்கள். உங்களிடமிருந்து, மாறுபாடற்ற, தயக்கமில்லாத உடனடியாகக் கீழ்ப்படியும் தன்மை எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

104. பாதுகாப்பான புகலிடம்

சம்சாரத் தீயில் வாட்டப்பட்ட ஒருவன் வனத்துக்கும் மலைக் குகைகளுக்கும் செல்கிருன். அவை பாதுகாப்பான புகலிடங்களன்று. சிறந்த புகலிடங்களுமாகா. குருநாதரின் கமலப் பாதங்களடியில் அமருங்கள். இதுதான் நலந்தரும் புகலிடமாகும். குருநாதருடைய கண்காணிப்பிலும் பாதுகாப்பிலும் இருப்பவனே, குருநாதருக்குத் தொண்டு செய்து அவரருகில் இருந்து தியானிப்பவனே மகிழ்ச்சிபெறும் மனிதனுவான். குருநாதருக்குப் பணி செய்பவன் தன் பாதையை அறிகிருன். குருநாதர் அருளின்றி இப்பாதையைக் காண இயலாது.

6—வது அத்தியாயம்

மனித வாழ்க்கை தொடர்பான சொற்பொழிவுகள்

105. புலனின்பம்

புலன்வழி பெறும் இன்பத்தில் பல குறைகள் உள்ளன. பலவகை பாவங்கள், வேதனைகள், தளர்வுகள், பிணைப்புகள், அடிமை மனப்பான்மை, வலுவற்ற அடக்கம், கடுமுயற்சி, போராட்டம்,

தீய பழக்கங்கள், அடக்கவியலா ஆசைகள், தீங்கு வளர்க்கும் அவா, மன அமைதியின்மை ஆகியவை இவ்வின்பத்தில் உள்ளன. எனவே எல்லாவகைப் புலன் இன்பங்களையும் விட்டொழியுங்கள். மாற்ற மில்லாத, முடிவில்லாத. உயர்ந்த இன்பத்தை மாற்றமின்றி இருக்கும் பரம்பொருளிடமிருந்து பெறுவதற்காகக் காத்திருங்கள்.

106. சரணுகதிக்கு உள்ள தடைகள்

வலிவும், தீவிரமும் உடைய பக்தியானது தன்னை முழுமையாக ஒப்புவித்தலையும், தியாகத் தையும் பொறுத்ததாகும். பெரும்பான்மை யானோர், பிறரறியாமல், திருப்தியடைவதற்காக நுட்பமான ஆசைகளைக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இவர்கள் பக்தியை வளர்த்துக்கொள்ள முடியாது. சரணுகதிக்குள்ள இரு தடைகள் ஆசைகளும், தன்னலமுமேயாகும்.

107. பெரும் மாயை

ஒரு மருத்துவர், வழக்கறிஞர் மகிழ்ச்சியோ டிருப்பதாக எண்ணுகிறார். வழக்கறிஞர், வணிகர் மகிழ்ச்சியுடனிருப்பதாகவும், நீதிபதி, பேராசிரியர் மகிழ்ச்சியில் திளைத்திருப்பதாகவும் நினைக்கிறார்கள். இது ஒரு மயக்கமான அல்லது போலியான எண்ண மாகும். இது மனத்தின் தந்திரம். உள்ளபடியே உலகத்தில் யாரும் மகிழ்ச்சியாக இல்லை. உண்மையான மகிழ்ச்சியை தம்மிடமிருந்தோ அல்லது பரம்பொருளிடமிருந்தோதான் பெற முடியும். ஆகவே ஆன்மீக உணர்வைப் பெற்று மகிழ்ச்சி கொள்ளுங்கள்.

108. தைரியமாயிருங்கள்

துன்பங்களும், வருத்தங்களும் உங்களைச் சேரும்போது முணுமுணுக்காதீர்கள். குறை பட்டுக் கொள்ளாதீர்கள். ஒவ்வொரு கஷ்டமும் நீங்கள் உங்கள் மன உரத்தை வளர்த்துக்கொண்டு வலிமை பெற்றவராய்த் திகழும் வாய்ப்பாகும். கஷ்டங்களை எதிர் கொள்ளுங்கள். கஷ்டங்கள் உங்கள் உரத்தை வலிவுபடுத்தி, பொறுமையை வளர்த்து, உங்கள் மனத்தைக் கடவுள்பால் ஈர்க்கின்றன. கஷ்டங்களைப் புன்னகையுடன் எதிர் கொள்ளுங்கள். உங்களது உண்மையான வலிமையை யாராலும் வெல்ல முடியாது. எதுவும் உங்களைத் தொல்லைப்படுத்த முடியாது. ஒவ்வொன்றாகக் கஷ்டங்களை வெற்றி காணுங்கள். இது ஒரு புதிய வாழ்க்கைக்கு, வளர்ச்சியடைய வேண்டிய, புகழும் தெய்வீகச் சிறப்பும் மிக்க வாழ்க்கைக்குத் தொடக்கமாகும். அவாவுறுதலோடு, எய்தப்பெற்று வளர்த்தும் வாருங்கள். மேலும் ஆன்மீக வழியில் மெதுவாகச் சென்று ''நானே அழிவில்லாத இறை'' என்று உணருங்கள்.

109. இன்பமும், துன்பமும்

இன்ப, துன்பங்கள் புண்ணிய பாவங்களின் விளைவுகளாகும். அவை மனம் தொடர்பான இருவகை உணர்ச்சிகள். உடல், உள்ளம் இரண்டிலிருந்தும் விடுபடுதல் என்பது இறை அல்ல ஆன்மாவின் இயற்கையான இயல்பாகும். இன்பம், துன்பம் என்ற மனதில் தோன்றுகிற இரண்டு மாறுபாடுகளுக்கு சான்றாக இருப்பது ஆத்மா. உள்ளமே மகிழ்கிறது, உள்ளமே வருந்துகிறது. ஆத்மா அமைதியான பார்வை

யாளராக இருக்கிறது. இன்ப துன்பங்களுக்கும், ஆத்மாவிற்கும் தொடர்பு இல்லை. ஆத்மா கலப்பற்ற இன்பமாகும்.

110. புலனுணர்வுக்கு ஆட்பட்ட மனம்

புயற்காற்றில் சிக்கிய படகுபோல மனம், அன்பு மற்றும் வெறுப்பைத் தரும் பொருள்களால் அலைக்கழிக்கப்படுகிறது. அது திரிந்து கொண்டிருக்கும் நாயைப்போல, அறிவுடையவற்றிலிருந்து விலகி, எப்போதும் புலனுணர்வைத் தூண்டும் பொருள்களுடன் சுழன்று மயக்க நிலையடைகிறது. ஆனால் அவற்றிலிருந்து எந்தப்பலனும் பெறுவதில்லை மனமானது தடுமாறிக் குழம்பிப் போய்விடுகிறது. ஒரு பொருளிலிருந்து விலகிச் சென்று மீண்டும் அதனிடம் திரும்பி' வருகிறது. மகிழ்ச்சியடைய முடியாமல் ஏமாறுகிறது. தன்னல வெறி கொள்கிறது, எப்போதும் அமைதியில்லாமல் இருக்கும்.

111. ஆழ்துயிலிலிருந்து எழுங்கள்

இந்த மின்னும் உலகை, பொய்யான உலகை வந்து பாருங்கள். இது மாயையின் பொய்த் தோற்றம். முட்டாள்கள் இதில் மூழ்கிவிடுகிறார்கள். அறிவாளிகள் கவனமாகவும், எச்சரிக்கையாகவும் இருக்கின்றனர். இவர்கள் அதைத் தொடுவதில்லை. தங்கள் ஆத்மாவிலேயே இன்பம் துய்க்கிறார்கள். உலகில் ஒவ்வொன்றும் துன்பமானதுதான். பிறப்பு துன்பமானது. இறப்பும் அப்படியே. இழப்பும் துன்பமே. காணலும், கேட்பதும் துன்பங்கள்தாம். ஆத்மா ஒன்றுதான் மிக மேலான பேரின்பம். நம்பிக்கை, மனதை பரிசுத்தப் படுத்துதல் மற்றும் தியானத்தின் வழியாக இப்பேரின்பம் பெறுங்கள்.

112. இம்மைக்குரிய வாழ்க்கை

முதுமை பயங்கரமான புலியைப் போல உங்கள் கதவருகில் நின்று பயமுறுத்துகிறது. அழகு மறைகிறது. முகத்தில் சுருக்கம் விழுந்து அழகைக் கெடுக்கிறது (அழிக்கிறது). முடி நரைத்து விடுகிறது. பற்கள் ஆட்டம் கண்டு விடுகின்றன. கூன் விழுகிறது. பிரம்மஞானம் அல்லது இறை பற்றிய அறிவே, பிறப்பு, முதுமை, இறப்பு, நோய் ஆகியவற்றை அழிக்கும் மருந்தாகும். இந்த பிரம்மஞானத்தை, பரிசுத்தத்தன்மை, நம்பிக்கை, உணர்ச்சிவயப்படாமை, வேறுபாடு கண்டறியும் கூர்மையான அறிவு, சுருதிகளைக் கேட்டல், சிந்தனை, தியானம் ஆகியவற்ருல் அடையுங்கள்.

113. உங்களிடமே உண்மையாயிருங்கள்

நாம் அறிவாளிகள், நாம் எல்லாம் அறிந்தவர்கள் என்று எண்ண வேண்டாம். உங்களுக்கு ஒன்றும் தெரியாது. என் நண்பனே! நீ ஏமாற்றப் படுகிருய். பரந்த கடலளவு சுவைக்க வேண்டியதிருக்கிறது. இதில் ஒரு துளிகூட நீ சுவைக்கவில்லை. உன் ஒவ்வொரு மூச்சும் பொய்மை நோக்கிப் பாய்கிறது. பொம்மைச் சேற்றில் வாழ்கிருய். ''உண்மையே வெல்லும்'' எனத் திரும்பத் திரும்பச் சொல். உண்மையை ஏமாற்ற முடியுமா? ஆகவே உங்களிடமே உண்மையாயிருங்கள்.

114. மகிழ்ச்சிக்கு வழி

புலன்கள் பேருண்மை சேர்ந்த அண்டத்தை நோக்கிப் பாயும் இயற்கையான தன்மையுடன் படைக்கப்பட்டுள்ளன. இந்தப் புறவினைகள் மனத்தின் அலைகளைச் சிதற அடித்து, அறிவாற்றலைப்

பலவீனப்படுத்தி, உள்ளுணர்வால் இயக்கப்படும் புலன்களது உணர்வுகளை திரையிட்டு மறைக்கிறது. ஒற்றுமையானது வேற்றுமை எனப் பொய்யாக புனைந்து கூறப்படுகிறது. பொய் மெய்யாய்க் காட்சியளிக்கிறது. துன்பம் இன்பமாகத் தோன்று கிறது. உண்மைப் பொருளைக்காட்டிலும் நிழலானது கவர்ச்சியாக வந்து ஆசை காட்டுகிறது. இதுதான் மதிகெட்ட, அறியாமையில் உழலும் மனிதன் தொடர்ந்து செல்லும் மகிழ்ச்சியான பாதையாக இருக்கிறது.

115. புதிரான மாயை

யாரையும் சார்ந்திராதே. உன்னையே நம்பி யிரு. ஆத்மாவை மட்டும் சுற்றிவா. கணவன் வறுமைக்காளாகும்போது மனைவி அவனைப் புறக்கணித்துவிட்டு இன்னொரு வாலிபனை மணக் கிறாள். மனைவி அழகிழக்கும்போது செல் வந்தனான கணவன் அவளை விவாகரத்து செய்து விட்டு வேறொருத்தியை மணக்கிறான். ஏசுநாதரும், புத்தபிரானும்கூட நண்பர்களாலும், பின்பற்றி நடப்பவர்களாலும், சீடர்களாலும் புறக்கணிக்கப்பட்டனர். இது ஒரு புதுமையான உலகம். மாயை என்பது புதிராக இருக்கிறது.

116. முதுமை

முதுமை எவ்வளவு கொடியது! கண்கள் பார்வையையிழக்கின்றன. காதுகள் செவிடா கின்றன. உடல் சுருங்குகிறது. நடை தளருகிறது. பற்கள் அசைகின்றன. பல்வேறு நோய்கள் உடலைத் தாக்குகின்றன. மக்கள் இம்மியளவும் மதிப்பதில்லை. ஓ மனிதனே! ஜெபம் செய், தியானி. பிணி, இறப்பு, மூப்பு இல்லாத அழியாத பிரம்மத்தைத அடைவாயாக!

117. யார் அறிவாளிகள்

மனைவி, மக்கள், சுற்றத்தாருடனும், நண்பர்களுடனும் கொண்டிருக்கும் தொடர்பு, பயணிகளுடன் அல்லது பயணம் செய்பவர்களுடன் நேரும் சந்திப்புப் போன்றது. உறக்கத்தில் வரும் கனவுபோல அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் இறப்பின் மூலம் பிரிகிறார்கள். தூங்கி எழுந்ததும் கனவில் வந்தவைகளை மறந்துவிடுவதுபோல, இவர்களிடமிருந்து எந்த நேரத்திலும் விலகத் தயாராக இருக்க வேண்டும். எவரொருவர் இவ்வாறு பற்றின்றி, தன்னலமின்றி இவ்வாறு சிந்தித்து இருக்கிறாரோ அவரே சம்சாரத் தளைகளால் கட்டுண்டு விடாமல் விடுதலை பெற்றிருப்பவர் ஆவார்.

118. எழுந்து செயல்படு

அழுது கொண்டிராமல், உழுது கொண்டிரு. என்றாவது ஏராளமான மழை பொழியும். நல்ல அறுவடை கிடைக்கும். அதுபோல ஒழுக்கத்தில் நிலை பெற்று யோக சாதனை செய்தால் ஒரு நாள் உன்னதமான அமைதியையும், எல்லையற்ற பேரின்பத்தையும் அடைவாய்.

ஓ இராமா! உன்னிடத்தில் நீ புனிதனாகத் தக்க அனைத்தும் பொருந்தியுள்ளன. ஒரு சிறு விண்ணப்பம், தீவிரமான தியானம் உன்னுள் இருக்கும் மின் பொறியைத் தீப்பற்ற வைக்கப் போதுமானவை. முயன்று பார். போராடு. இடைவிடாது உழை. பேரின்பத்தை உணர்க.

119. பயனற்ற விவாதங்கள்

வேத சாஸ்திரங்களில் கூறியுள்ளபடியும், ஆச்சாரியரின் அறிவுரைகளின்படியும் முழுமையான சாதனையினாலன்றி இம்மியளவுகூட ஆன்மவளர்ச்சி

கிட்டாது. நம்பிக்கை நிச்சயமாகப் பகுத்தறிவுக்கு அப்பாற்பட்டதுதான். நியாயமான வாதங்களின் அடிப்படையில் இது அமைதல் வேண்டும். சொல், விளையாட்டு, குதர்க்கம், வாய்ச்சண்டை ஆகியவை கூடாது. பலர் தூய்மையில்லாத அறிவால் மயக்கப்படுகிறார்கள். அறிவாற்றல் ஒரு மாணுக்கனை உள்ளுணர்வின் தலைவாயிலுக்கு அழைத்துச் செல்லும் வகையில் உதவியாக இருக்கிறது. தேவையற்ற விவாதங்களிலும், பயனற்ற விவாதங்களிலும் இவ்வாற்றல் பயன்படும்போது இது ஒரு தடையாகவே இருக்கிறது. பிரம்மத்தை அடையும் இலக்கை எப்போதும் இழக்கிறது.

விவாதங்களும் மாறுபாடுகளும் ஒரு முடிவுக்குக் கொண்டுவரப்பட்டு, மாணுக்கன் பிரம்மத்தின் இயல்பைச் சரியாகப் புரிந்துகொண்டு விட்டானுல், அவன் அமைதியாகத்தான் இருத்தல் வேண்டும். அவன் நான்குவகை இன்னமைதிகளுடன் துணிந்திறங்கவேண்டும். வெற்றுப் பாத்திரம் மிகுதியான ஒலியெழுப்பும். சில பண்டிதர்கள் தியானத்தைப் புறக்கணித்துவிட்டு அங்குமிங்கும் அலைந்துகொண்டு, சாஸ்திரங்கள் பற்றி விவாதிப்பதாக ஆரவாரிக்கின்றனர். அவர்கள் உருப்படியாக எதையும் பெறுவதில்லை. அறிவாற்றல் அப்படிப்பட்டவர்க்குத் தடையாக இருக்கிறது.

உபநிடதங்களின் போதனைகளிலும், ஆச்சாரியாரின் சொற்களிலும் அசைக்கமுடியாத நம்பிக்கை வையுங்கள். நீங்களே பரிசுத்த ஆன்மா ஆவீர்கள். எப்போதும் நீங்கள் சுதந்திரமானவர். அழியாத இறைவன் நீங்களே. இதை உணர்ந்து மகிழ்ச்சியாகப் பணிபுரியுங்கள்.

120. கடவுளின் தூதுவர்கள்

தற்போதைய உங்களது துன்பங்கள் கர்மவினைகளின் வெளிப்பாடுகளே. பரம்பொருளை மேலும் மேலும் நினைப்பதற்கும், கருணையை உங்கள் உள்ளத்தே சிறிது சிறிதாகப் புகுத்துவதற்கும், சகிப்புத் தன்மையை வளர்த்துக் கொள்வதற்கும் உதவுகின்றது. குந்திதேவி தனக்கு எப்போதும் துன்பம் விளைவிக்கும்படியும், அப்போதுதான் இறைவனை நினைத்துக் கொண்டிருக்க முடியும் என்றும் இறைவனை வேண்டினாள். மேலும்மேலும் துன்பங்கள் நேரிடும்போதுதான் பக்தர்கள் மகிழ்கிறார்கள். பிணி, நோய், தேள், பாம்பு, இடர்ப்பாடுகள் ஆகியவைதான் கடவுளின் தூதுவர்களாவார்கள். ஒரு பக்தன் இவற்றை முகமலர்ச்சியோடு வரவேற்கிறான். அவன் முணுமுணுக்கமாட்டான். அவன் மீண்டும் சொல்வான் ''நான் உம்முடையவன். இறைவா! நீர் செய்வதெல்லாம் எனது நன்மைக்கே.''

121. இறைவனுக்கான தோத்திரம்

''வாழ்க்கை உண்மையானது, உறுதிப்பாடு உடையது
கல்லறையில் அடக்கமாவது இதன் முடிவன்று
மண்ணிலிருந்து தோன்றிய நீ மண்ணுக்கே திரும்புகிறாய் என்பது
ஆன்மாவுக்கு இப்படிச் சொல்லப்படவில்லை
[லாங் ஃபெல்லோ]

ஒரு நாள் மண்ணுக்கே இரையாவதுதான் முடிவு என்றும், மண்ணில் பிறந்தவன் மீண்டும் மண்ணில்போய்ச் சேரவேண்டுமென்றும் நம்பிக்

கொண்டிருப்பவர்களின் ஐயத்தை, சந்தேகத்துக்கு இடமின்றி தெளிவுபடுத்தியுள்ளது மேலே கண்டுள்ள பாடல். மண்ணுக்கே போய்ச் சேர்வது பற்றிய நம்பிக்கையுடையவரான பெரும்புலவர் இவ்விரண்டு கருத்துக்களையும் தம்பாடலில் கடுமையாக; தைரியமாக மறுத்துள்ளார். ஆன்மாதான் மெய் என்றும் கல்லறை அதன் முடிவன்று என்றும் கூறுகிறார். உபநிடதங்களும், பகவத் கீதையும் தரும் சாரம் இதுவே. ஆன்மா மாறி மாறிப் பிறக்கிறது என்பது தவிர்க்கமுடியாத முடிவாகும். கர்ம வினைக்கேற்ப ஆன்மா இங்கோ வேறிடங்களிலோ, உயர்ந்த அல்லது தாழ்ந்த உயிரின வகைகளில் ஒன்றின் உடலில் குடியேறுகிறது. எனவே பாவங்களிலிருந்து விலகியிருங்கள். இறைவனுடன் மனம் ஒன்றி இருக்குமாறு செய்யுங்கள். அதுதான் உங்களை எண்ணற்ற பிறப்பு, இறப்பு ஆகிய பொறிகளில் அகப்படாமல் காப்பாற்றும்.

122. மாயத்தோற்றம்

பாலைவனத்தில் நீர் இருப்பதுபோலப் பொய்த் தோற்றம் தெரிகிறது. உண்மையில் தண்ணீர் அங்குஇல்லை. ஆகவே அறிவுள்ள எவனும் எவ்வளவு தாகமாயிருப்பினும் தண்ணீருக்காகப் பாலைவனத்துக்குச் செல்ல மாட்டான். இதுபோன்றே உலகில் உள்ள அனைத்து பொருள்களும் மகிழ்ச்சிக்குகந்தவையாகத் தோற்றமளிக்கின்றன. ஆனால் அவை உள்ளபடி சொல்லப் போனால் மாறுபட்டவைகளே. சரியான முடிவுக்கு வருபவன், உணர்ச்சிகளுக்கு இடங்கொடாதவன், இந்த உண்மையை அறிந்தவன், தன் திருப்திக்காக இவற்றை நாடிச் செல்லமாட்டான்.

123. யார் கடவுளை நாடுகிறார்கள்

கடவுள் இருக்கிறார் என்பது உண்மையானால் ஏன் நாம் அவரைக் காண முடிவதில்லை; இது கடவுளின் தவறன்று. இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர் கூறுவார், "யாருக்குக் கடவுள் வேண்டும்? பொருளையோ, சொத்தினையோ இழக்கிறவர்கள் குடம் குடமாகக் கண்ணீர் வடிக்கிறார்கள். இவர்கள் கடவுளுக்காக ஒருபோதும் ஒரு சொட்டுக் கண்ணீர் கூடச் சிந்துவதில்லை. அவாவுறும் உள்ளத்தோடு கடவுளிடம் கதறுங்கள். அவரைப் பார்க்கலாம். உங்களது பக்தி உலகியல் பொருள்கள்மீது நீங்கள் வைத்துள்ள ஆசையைப்போல மும்மடங்கு ஒன்று சேர்ந்திருப்பதாக ஆழமானதாக இருந்தால் நீங்கள் இறைவனைப் பார்க்கலாம்.

124. நேரம் விரைந்து செல்கிறது

நேரம் விரைந்து செல்கிறது. நீங்கள் முதுமை அடைந்துகொண்டு வருகிறீர்கள். உண்மையான ஆர்வத்துடன் நீங்கள் எந்த சாதனையையும் செய்வதில்லை. இறைவனை எவ்வளவு வேகமாகவும், சீக்கிரமாகவும், உணரவேண்டுமோ அவ்வளவு வேகமாகவும், சீக்கிரமாகவும் உணரவேண்டும் இறப்பு வேகமாக நெருங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. இவ்வுலகைவிட்டு நாம் திடீரென்று சென்றுவிடுவோம். இறப்பு சற்றுத் தொலைவிலிருக்கும் வரையில், உடல் நலம் குன்றாதிருக்கும் வரையில், ஆன்மாவின் நலத்துக்காக, ஒவ்வொருவகையிலும் சாதனையை ஆர்வத்துடன் செய்ய வேண்டும்.

125. புதிராக உள்ள மாயை

நீங்கள் இடுகாட்டில் இருக்கும்போது "நான் பெருமைமிக வாழ்க்கை நடத்துவேன், மேலும்

மேலும் ஜெபங்கள் மற்றும் தியானங்கள் செய்வேன், பிறரது உணர்வுகளுக்கு ஊறு செய்யமாட்டேன்'' என்றெல்லாம் பலவகையாகத் தீர்மானிக்கிறீர்கள். ஆனால் வீடு திரும்பியதும் எல்லாவற்றையும் மறந்து விடுகிறீர்கள். இதுதான் மாயை. சில சமயங்களில் ஏ தா வ து முரண்பாட்டினாலோ, ஒருவரையொருவர் புரிந்துகொள்ள முடியாத காரணத்தால் ஒற்றுமைக் குறைவினாலோ, கணவனும், மனைவியும் வீட்டில் சச்சரவு செய்துகொள்கிறார்கள். கணவன் மனைவியைப் புறக்கணித்துவிட்டு, துறவுபூண்டு சந்நியாசத்தை மேற்கொள்ள விரும்புகிறான். மனைவி மறுபடியும் சிரிக்கும்போது கணவன் அவளிடம் அட்டையைப்போல ஒட்டிக்கொள்கிறான். இதுதான் மாயை. இவ்விதமாக மாயையின் ஆதிக்கம், வலிவற்ற, மயக்கத்தில்வீழும் ஜீவன்பால் மேலோங்கியிருக்கிறது. ப க வா ன் கீ தை யி ல் அவனைச் சரணடைந்தால், இந்த மாயையை வெற்றிக்கொள்ளும் வலிமையைத் தருவதாக உறுதியாகச் சொல்லியிருக்கிறார்.

126. பிறப்பு, திருமணம், இறப்பு

உண்மையான மகிழ்ச்சி ஒழுக்கத்திலும், உள் ஆன்மாவிலும்தான் இருக்கிறது. உலக உடைமைகளில் இல்லை. பிறப்பு, திருமணம், இ ற ப் பு என்றால் என்ன தெரியுமா? உலகில் பிறந்து, உரிய காலத்தே வாழ்க்கைத்துணையை ஏற்று, வா ழ் ந் து கா ல ம் வ ரு ம் போ து இறத்தல் எல்லார்க்கும் அமைந்தவைகளே. இவற்றுக்கெல்லாம் அப்பாற்பட்ட மிக உயர்ந்த, இறப்பில்லாத எப்போதும் பே ரி ன் ப ம் அ னு ப வி க் கு ம் ஒன்றிருப்பதை அறிவீர்களாக! ஆன்மீகத்துக்கும், சாதனைக்கும் முதலிடம் தாருங்கள். குடும்ப மற்றும் சமுதாய வாழ்க்கைக்கு அடுத்த இடமே.

7-வது அத்தியாயம்

ஒழுக்கவியல் பற்றிய சொற்பொழிவுகள்

127. ஒவ்வொரு பொருளிலும் இறைவனைக் காணுங்கள்

பிரம்மன் அல்லது நிலைபேறுடையவர், அந்தமில்லாதவர். அவரது வெளிப்பாடுகளும் முடிவற்றவை. எதிர்முறை மருத்துவம், இனமுறை மருத்துவம், நீர்முறை மருத்துவம், கதிர்முறை மருத்துவம், மின்னாற்றல்முறை மருத்துவம், இயற்கை மருத்துவம், ஆயுர்வேத மருத்துவம், யுனானி மருத்துவம் ஆகிய அனைத்தும் அவரது விளக்கங்களே. மனப்போக்குகள் பலவகையாகும். இயற்கைத் தன்மைகளும் வெவ்வேறானவையே. ஆகவே வெவ்வேறுவகை மனவியல்புகளுக்கு ஏற்ற வெவ்வேறு சிகிச்சைகளும் அவசியமாகின்றன. தவறான கருத்துடைய, சகிப்புத் தன்மையற்றவன் "எதிர்மறை மருத்துவம் பயனற்றது. இனமுறை மருத்துவமே மிகச் சிறந்தது. இயற்கை மருத்துவம் சிறந்தது. ஆயுர்வேதம் மோசமானது. யுனானி நல்லது'' என்பான். சிலருக்கு ஆயுர்வேதமுறை மருந்துகள் பொருந்தும். சிலருக்கு யுனானி மருந்துகள் நலம் பயக்கும்; சிலருக்கு இயற்கை மருத்துவம் மிகவும் சரியானதாக அமையும். சூரியனது ஒளிக்கதிர்கள், தண்ணீர், மூலிகைகள், பச்சிலைகள், நீராவி, களிமண் சாந்து ஆகியவையெல்லாம் மருந்துகளே. இவையனைத்தும் பிரகிருதியின் படைப்புகளே. பெயர்கள்தாம் வேறுபடுகின்றன. பல்வேறு மருத்துவ முறைகள் இருப்பது ஒவ்வொன்றிலும் ஏதோ நல்லது இருக்கிறது என்பதையே காட்டுகிறது.

சுறுசுறுப்பாக இயங்குகிறவனே அல்லது பலவீன மானவனே நாட் கணக்காக, வாரக் கணக்காக, மாதக் கணக்காக உண்ணுவிரதமிருக்க முடியாது. சிரமமானது, இயற்கைமுறை மருத்துவர் குறிப்பிடும் மாதக் கணக்காக, வருடக் கணக்காக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய சிகிச்சை அவனுக்கு சோர்வு அல்லது வெறுப்பையூட்டுகிறது. உடனடி யான குணத்தையும், ஆரோக்கியத்தையும் அவன் விரும்புகிறுன். எதிர்மறை அல்லது இனமுறை மருத்துவத்தில் இது இருப்பதாகக் காண்கிறுன்.

மிகுதியாக மருந்து எடுத்துக்கொள்வது தீமை பயக்கும். இயற்கைதரும் உதவிகளை — சாதனங் களைப் பயன்படுத்திக்கொள்வது எப்போதும் சிறந்தது. ஒரு மருந்து ஒருவனது உயிரை மீட்டு கொடுக்கும் என்றுல், அதைச் சாப்பிடுவதில் கோளாறு ஏதும் இல்லை.

ஒவ்வொரு முறையிலும் அததற்குரிய சாதகங் களும், சிறப்பு அம்சங்களும் உள்ளது. ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு தெய்வாம்சத்திலிருந்து வந்திருக்கிறது. ஒருவரதுமுறை சிறந்தது என்பதை நிரூபிப்பதற் கான சச்சரவுகளில் ஈடுபட வேண்டாம். ஒவ்வொன்றிலும் உள்ள சிறப்பு அம்சத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். சகித்துக்கொள்ளுங்கள். அறிவும் மகிழ்ச்சியும் உடையவராகுங்கள். உடல்நலத்துடன் வாழுங்கள். வளமான, வலிவான உடலைக்கொண்டு இறைவனை உணரும் ஆற்றலைப் பெறுங்கள்.

128. இனிமையாய்ப் பழகுங்கள்

இவ்வண்டத்தில் இனிமையானவர்கள் அரிதாகவே காணப்படுகிறுர்கள். இனிமை

என்பது பெண்மைக்குரிய பண்பு. ஆனாலும் அது பெண்களிடம்கூட காணப்படுவதில்லை. பெரும்பான்மையான பெண்களின் பேச்சு சமயத்தில் இனிமையாக இருப்பினும் அவர்கள் கொடுமையானவர்களாயும், காழ்ப்புணர்ச்சி உடையவர்களாயும்தான் இருக்கிறார்கள். வணிகர், வழக்கறிஞர், மருத்துவர், பெயர் பெறாத செவிலியர் ஆகிய அனைவரும் தங்கள் வாடிக்கையாளரிடமிருந்து பணம் பெறும்வரை இனிமையாகவே இருக்கிறார்கள். இது இயற்கையான, நீடித்திருக்கின்ற, பயன்தருகின்ற உயர்ந்த இனிமையான பண்பாகாது. பொய்யான மினுமினுப்பாகும். இது வியாபாரம் அல்லது கூலிக்காக இருப்பதாகக் காணப்படுகிறது.

உண்மையாக இனிமையான பண்புகள் கொண்டவர் தெய்வமாவார். அவர் தன் இயல்பான இனிமையான சுபாவம் காரணமாகப் பிறரிடமிருந்து எதையும் எதிர்பார்ப்பதில்லை.

பேச்சிலும், நடத்தையிலும், பழக்கத்திலும், கீர்த்தனைகளைப் பாடுவதிலும், சொற்பொழிவாற்றுவதிலும், பார்வையிலும், பிறருக்குத் தொண்டு செய்வதிலும் அன்பு கொண்டவர்களாகவும், இரக்கம், பெருந்தன்மை, மரியாதை, அமைதி ஆகியவை உடையவர்களாகவும் இருங்கள். இது உங்களது நல்ல பண்புகளை வளர்க்கக் கூடியவை.

இப்பண்பினை, சேவையினாலும், தன்னடக்கத்தாலும், மௌனம், பிரார்த்தனை, பிராணயாமம், தியானம், உள்முகச் சிந்தனை, சுய விமர்சனம், சினத்தை அடக்குவது ஆகியவற்றாலும் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

129. ஆன்மீகவழிக்குப் பொருந்தாதவை

அநியாயச் செயல்களைச் செய்யமாட்டேன் என்று தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள். நியாயமாக இருப்பது என்ற முடிவு எடுப்பதில் உறுதியாக இருப்பது, நியாயத்தைக் கவனித்துக் கேட்பது ஆகும். இது கூர்ந்த மதியும், ஊறு செய்யாமை மற்றும், உணர்ச்சிவயப்படாமல் அமைதியாகச் செயலாற்றும் தன்மையுடையதாகவும் இருக்கிறது.

பிறர்மீது குற்றம் சாட்டாதீர்கள். பிறர்மீது குற்றம் சொல்லும் மனிதர்களை மக்கள் வெறுக்கிறார்கள். எதையும் மிகைப்படுத்தாதீர்கள். குறைத்து மதிப்பிடாதீர்கள். உண்மையே பேசுங்கள். உண்மைக்கு வேறு அணிகள் தேவை யில்லை (உண்மைக்கு ஒப்பனை தேவையில்லை). வம்புப் பேச்சுக்கள் வேண்டாம். வம்புப் பேச்சு திரும்பத்தாக்கும் தடியாகும். பேசுபவருக்கே தீங்கு விளைவிக்கும்.

காலந்தாழ்த்தாதீர்கள். இன்று செய்ய வேண்டியவற்றை இன்றே செய்து முடியுங்கள். ஒத்திப்போடாதீர்கள். ஒத்திப்போடுதல் தோல்வி யைத் தரும். தற்பெருமை கொள்ளாதீர்கள். நல்ல செயல்கள் தாமே சிறப்பைச் சொல்லும். அவசரப் படாதீர்கள். ஆனால் தளராது சீராகவும், ஊக்கத் துடனும் செயல்படுங்கள். கடன் வாங்காதீர்கள். நீங்கள் எவ்வெவற்றுக்குச் செலவு செய்ய வேண்டுமோ அவற்றுக்கு மட்டும் செலவிடுங்கள். இல்லையேல் செலவு செய்யாதீர்கள். தனித் திறமையுடையவராய்ப் பாவனை செய்யாதீர்கள். கடமை உணர்வோடு இருங்கள். பொருளை வீணாக்காதீர்கள். கஞ்சனாகவும் இராதீர்கள்.

தாராளமாயிருங்கள். அறிவாளிகளுடன் சேர்ந்திருங்கள். கவலை கொள்ளாதீர்கள். பயனுள்ள வேலைகளில் ஈடுபாடு, பெருமை சேர்க்கும் பணிகளில் கவனம் ஆகியவை சோர்வைப் போக்கும்.

130. அந்த மூன்று விஷயங்கள்

நேசிப்பதற்கான மூன்று	:	விடுதலைக்கான விருப்பம், அறிவாளிகளின் நட்பு, தன்னலமற்ற தொண்டு.
விலக்க வேண்டிய மூன்று	:	கஞ்சத்தனம், கொடுஞ்சித்தம், குறுகிய மனப்பான்மை.
வெறுக்க வேண்டிய மூன்று	:	காமம், சினம், அகம்பாவம்.
அடக்க வேண்டிய மூன்று	:	நாக்கு, உணர்ச்சி, அசையும் மனம்.
துறக்க வேண்டிய மூன்று	:	தீயோர் சேர்க்கை, ஆசைகள், ஆதாயத்தை எண்ணிச் செயல்படுதல்.
வளர்க்க வேண்டிய மூன்று	:	சீர்மைமிகு ஒழுக்கம், மன்னிக்கும் மனப்பாங்கு, பொறுமை.
தவிர்க்க வேண்டிய மூன்று	:	புறங்கூறல், பொய்ம்மை, கபடம்.
பாராட்ட வேண்டிய மூன்று	:	நேர்மை, கண்ணியம், பரந்த மனம்.
கடைப்பிடிக்க வேண்டிய மூன்று	:	நம்பிக்கை (விசுவாசம்), ஒற்றுமையுணர்வு, தியாகம்.
இணைக்க வேண்டிய மூன்று	:	தொண்டு, யோகம், பக்திஅறிவு.

131. வாழ்க்கையின் தத்துவம்

தன்னலமற்ற சேவைதான் வாழ்க்கைக்குச் சுவை ஊட்டும் உப்பாகும். அண்ட சராசரத்தை நேசித்தலே வாழ்க்கைக்கு உணவு. தூய்மையே வாழ்க்கைக்கு நீர். வாழ்க்கைக்கு இனிமை சேர்ப்பது பக்தி. மணம் தருவது பெருந்தன்மை. வாழ்க்கையின் இயக்கத்துக்கு மையமாக இருப்பது தியானமே. இறைவனை உணர்தலே வாழ்க்கையின் இலக்கு. ஆகவே தொண்டு செய்யுங்கள், நேசியுங்கள், தூய்மையாயிருங்கள், பெருந்தன்மை யுடனிருங்கள், தியானியுங்கள், உணருங்கள்.

132. நம்பிக்கையை இழக்காதீர்கள்

பாதகமாக உள்ள சூழ்நிலைகளை வெற்றி கொள்ளுங்கள். தைரியமாக இருங்கள். தைரியமாகச் செயல்படுங்கள். நம்பிக்கையை இழக்காதீர்கள். வெற்றி பெறுவீர்கள். நல்ல முயற்சிகளை மேற்கொள்பவரால் அடைய முடியாதது ஏதும் இல்லை.

இப்போதே விழித்தெழுங்கள். கண்களைத் திறவுங்கள். ஒழுக்க சீலராகத் திகழுங்கள். நல்லன செய்யுங்கள். இறைவனது திருநாமங்களைப் பாடுங்கள். நல்லவர்கள் தொடர்பு எப்போதும் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். எல்லாத் தீயபழக்கங்களும் நீக்கப்பட்டுவிடும். அனைத்தையும் தூய்மைப் படுத்துங்கள். ஒருமுகப்படுத்துங்கள். வீடுபேற்றை உணர்வீர்கள்.

133. தீயபழக்கங்களை அகற்றுங்கள்

இது கலியுகம். அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகள் மற்றும் ஆக்கங்களின் காலம். இது புதிய பாணிகளுக்கும், பொய்யான கோட்பாடுகளும் உள்ள காலம். நவீன நாகரிகம் இது. வான ஊர்திகளும், திரைப்படங்களும், வானொலிப் பெட்டிகளும் பயன்படும் காலம். நாவல்களைப் படிக்கும் காலம். தங்கள் விருப்பு வெறுப்புக்கேற்ப மக்கள் இப்போது நடந்து வருகிறார்கள். எதற்கும் தடை இல்லை ஒவ்வொருவரும் ஆசிரியராக இருக்கிறார்கள். ஒவ்வொருவரையும் ஏதானும் ஒரு உணர்ச்சி அலை அடித்துச் செல்கிறது. உண்ணுவதும், குடிப்பதும், இனப்பெருக்கமும்தான் இன்றைய வாழ்க்கையின் நோக்கமாக இருக்கிறது. அநேகமாக எல்லோரிடத்திலும் எல்லாவகைத் தீமைகளும் தலைகாட்டத் தொடங்கிவிட்டன. எடுத்துக்காட்டாக, ஒருவன் தன் நண்பன் ஒருவனை ஜெய ஸ்ரீ கிருஷ்ணா என்றோ, ஜெய ஸ்ரீ ராமன் (கிருஷ்ணன் உன்னை வாழ்த்தட்டும், இராமன் உனக்கு அருளட்டும்) என்றோ வாழ்த்துவதில்லை. ஒரு சிறுபெட்டி 'சிகரெட்டும்' ஒரு கோப்பை பிராந்தியும் தந்து வாழ்த்துகிறான். புகை பிடிப்பது, குடிப்பது, வெற்றிலை போடுவது, பொடியை உறிஞ்சுவது, சாரம் நிறைந்த காப்பி அல்லது டீயை அடிக்கடி சுவைப்பது, நாவல்களைப் படிப்பது, பகலுறக்கம், கொச்சை மொழிகளாலும், மோசமான சொற்களாலும் உரையாடலும் தீயபழக்கங்களாகும்.

அடிமனத்தைப் பயன்படுத்தித் தீயபழக்கங்களை அகற்றுங்கள். ஆரோக்கியமான பழக்கங்களை நிலைநாட்டுங்கள். மனவலிமையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். தீயோர் நட்பை விட்டு விடுங்கள்.

இவ்வுலகில் முடியாதது ஏதுமில்லை. சுருங்கச் சொல்லுமிடத்து சிறந்த பண்புகளை அமைத்துக் கொள்ளலே, தெய்வீகத்தின் துவக்கமாகும்.

134. சினத்தை அடக்குங்கள்

கோபத்தை வேலைக்காரர்களிடமும், உங்களை விடக் கீழானவர்களிடமும், ஆதரவற்றிருப்பவர்களிடமும்தான் காட்டுகிறீர்களேயன்றி, உங்கள் எஜமானரிடமோ, முதலாளியிடமோ, உயர்ந்தவர்களிடமோ, வலிமை உடையவர்களிடமோ கோபம் கொள்ளமாட்டீர்கள். ஏன்? அவர்களிடம் உள்ள பயத்தால் சிலவற்றைப் பழக்கப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். வேலைக்காரர்களிடமும் கோபத்தை தன்னடக்கப் பண்புகளால் உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியாதா? அவர்களிடமும் இறைவனைக் காண முயற்சித்தீர்களானால் அவர்களிடம் கோபிக்க மாட்டீர்கள். சினம் உங்களுக்கு அழிவைத் தரும். சினம்மிகும் போதுதான் நீங்கள் குற்றம் புரிகிறீர்கள், தவறு செய்கிறீர்கள். உடனிருப்போரைப் புண்படுத்துகிறீர்கள், கடுஞ்சொல் பேசுகிறீர்கள். ஆகவே நீங்கள் உணர்ச்சியாலும், கோபத்தாலும், பேராசையாலும் உண்டாகும் உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் நீங்கள் பேரின்பம் மற்றும் அழியாமையின் உச்சியை அடைவீர்கள்.

135. சொல்லல் எளிது

சொல்வது யார்க்கும் எளிது. ஆனால் செயல்படுத்துவது எளிதன்று. தன்னடக்கம், பற்றற்ற தன்மை, துறவு, தியானம், சமாதிநிலை ஆகியவை பற்றி பேசுவது எளிது. உணர்ச்சிகளின் பிடியில்

இருக்கும்போது இவற்றைச் செயல்பாட்டுக்குக் கொண்டுவருவது எளிதாகாது. இந்த நல்லொழுக்கங்களை வளர்த்துக்கொள்வதற்கு நல்லோரிணக்கம் மிகவும் தேவையாகும்.

136. தகுதியான ஒரு சமுதாய இயல்பு உங்களைத் தாக்கும்போது

சமுதாய அமைப்பிலிருந்து ஒரு சரியான எதிர்ப்பு வரும்போது கடைத்தெருவுக்கு ஓடி வதந்திகளைக் கிளப்பவோ, அல்லது அருகில் உள்ள படிப்பகம், டீக்கடை அல்லது அஞ்சலகத்துக்குச் சென்றோ உங்களது ஊக்கம் குறையாத, பாதுகாத்துவைத்துள்ள திறமைகளை, வீணை அரசியலிலும், அவ்வப்போது நிகழும் சம்பவங்களிலும், மேசைக்கு முன்னமர்ந்து வீண் அரட்டை அடிப்பதிலும் செலவிடாதீர்கள். ஏழைகள் மற்றும் ஆதரவற்றவர்களிடையே சென்று அவர்களுக்கு எவ்வகையிலாவது உதவ முடியுமா என்று பாருங்கள். பாதைக்கு அல்லது பெருவழிக்குச் சென்று யாத்ரீகர்கள் அல்லது வழிப்போக்கர்களிடம் சென்று மகிழ்ச்சியுடனும், சிறப்பான உரையாடலுடனும் சுமைகளை நீங்கள் சற்று ஏற்று மகிழ்ச்சியுடனும் இனிமையாகப் பேசியும் அவர்களது பாரத்தைக் குறையுங்கள். இவ்வாறு கொடுத்து உதவும் பாங்கினாலேயே உங்களை வளப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

137. சிறப்பியல்புகளை உருவாக்கிக்கொள்ளுங்கள்

உங்களைச் செம்மைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். சிறப்பான இயல்புகளை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். இதயத்தைத் தூய்மையாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

மேலான ஒழுக்கங்களை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். தீய பண்புகளை அழியுங்கள். உங்களிடமிருக்கும் அற்பத்தனங்களை வெற்றி கொள்ளுங்கள். தகுதியும் சிறப்பும் உடைய ஒழுக்கங்களை அடைய முயற்சியுங்கள்.

இதயத்தைத் தூய்மையாக்கிக்கொள்ளும் போதும் மனத்தை அடக்கும்போதும், எண்ணங்களையும் அலைமோதும் உணர்ச்சிகளையும் தணிக்கும் போதும், வெளியேறும் நேர்மையான உணர்வுகளைத் திரும்பப் பெறும்போதும், சிற்றின்ப உணர்வுகளை அகற்றும்போதும், ஆழ்ந்த தியானத்திலிருந்து பெருமைமிக்க ஆத்மாவைப் பார்க்கலாம்.

138. உலகத்தோடு ஒட்டி இருங்கள், விலகியிராதீர்கள்

உலகத்தில் நாம் ஆற்றும் பணிகள் தளைகள் அல்ல. உலகமே நமக்கு மிகச் சிறந்த ஆசான். இழந்துபோன தெய்வீகத் தன்மைக்காக உலகத்தைத் துறந்து நீங்கள் இமயமலைக் குகைக்குப்போய் வசிக்க வேண்டியதில்லை. நீங்கள் முக்தியடைய உலகம் உங்கள் வழியில் குறுக்கிடாது. நீங்கள் உலகத்தில் வாழவேண்டுமேயல்லாமல் உலகம் உங்களில் வாழக்கூடாது. உலகாயத உணர்வுகளுக்கு மத்தியில் முழுமையாக வாழ்பவரே வீரர் ஆவார்.

139. அன்புள்ள நண்பரே! உங்களால் முடியுமா?

உண்மையாகிய பாதையில் நடைபோடும் முதிர்ந்த பண்பாளர்களுடன் நட்புக் கொள்ளுங்கள்.

உள் மனத்தில் என்ன நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது என்பதை எப்போதும் மறக்காமல் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். சில்லறைத் தனங்களை விட்டு விடுங்கள். உயர் பண்பு மற்றும் பெருந்தன்மை யாளராய்த் திகழுங்கள். உயர்பண்பு சிறப்பானது; பெருந்தன்மை உண்மையானது. பிறர் உங்களைக் கேலி செய்தால் பேசாமல் இருங்கள். மறுத்துச் சொல்லாதீர்கள். அவர்களை மன்னியுங்கள். அறிவுபூர்வமாகப் புன்சிரிப்பைக் காட்டுங்கள். அங்கேயுள்ள பாறையைப்போல உறுதியாக இருங்கள். அன்பான நண்பரே! உங்களால் அப்படி இருக்க முடியுமா?

140. நன்றி மறவாதீர்கள்

சாதாரணமாக மனிதன் நன்றி மறப்பவனாகவே இருக்கிறான். மற்றவர்களால் தனக்காற்றப்பட்ட பயன் தந்த செயல்களை எல்லாம் மறந்து விடுகிறான். நாயைப் பாருங்கள். ஒரு பிடி உணவு ஒரே ஒரு முறை தந்தால் அது தன் வாழ்நாள் முழுதும் உங்களை நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறது.

ஓ அன்பனே! உனக்கு மற்றவர் செய்த நன்மையை, அது எவ்வளவு அற்பமானதாக இருப்பினும் அதை மறவாதே. நன்றியுடையவனாயிரு.

141. சீறுங்கள் ஆனால் கடிக்காதீர்கள்

சில வேளைகளில் கோப உணர்ச்சியின்றியே கோபம் கொண்டிருப்பதாக காட்ட வேண்டியிருக்கும். இது ஒரு புதுமையான உலகம். அன்பும், கனிவும் மட்டும் கொண்டு உலகில் வாழ்ந்துவிட முடியாது. தேள் கொட்டுவதை விட்டு விட்டால் மக்கள் அதைப் பிள்ளைப்பூச்சியாக எண்ணி

விடுவார்கள். சில சமயம் புறத்தே வேகமாகவும், மூர்க்கமாகவும் இருக்க வேண்டும். ஆனால் அகத்தே அன்பாக இருக்க வேண்டும். சீற்றம் காட்டுங்கள். துயர்ப்படுத்தாதீர்கள்.

142. அகங்காரம்

மனிதனின் ஆபத்தான பலவீனங்களில் ஒன்று அகங்காரம். அது அவனுக்கு வீழ்ச்சியைத் தருகிறது. அகங்காரமாயிருப்பது அறியாமையே. சில சிறப்புகள், உடைமைகள், அழகு, வலிமை, புத்திசாலித்தனம் ஆகியவை மனிதனுக்குப் போதையூட்டுகின்றன. ஆழமாக அகங்காரம் வேரூன்றி விடுகிறது. அடக்கம் மற்றும் அறிவால் இதனை முற்றும் அழிக்க வேண்டும்.

143. வீரராக இருங்கள்

வாழ்க்கைப் போரில் வீரராக இருங்கள், ஏறுநடை போடுங்கள். வாழ்க்கையின் கடந்து போன நிகழ்ச்சிகளைத் திரும்பப் பாராதீர்கள். போராட்டத்தில் வீரராக இருங்கள்.

செயலாற்றுங்கள், உழையுங்கள், இடைவிடாது உழையுங்கள், மேற்கொண்டு செல்லுங்கள். வீறுகொண்டெழுந்து செயலாற்றுங்கள்.

சேமியுங்கள், நல்லனவற்றில் விடாப்பிடியுடனிருங்கள். விடாமுயற்சியுடன் செயலாற்றுங்கள். ஆவலுடன் செயல் படுங்கள். முயன்று வெற்றி பெறுவதுடன், விரும்பியதை அடையுங்கள்.

சிறு தடைகளினால் அஞ்சித் தளராதீர்கள், மீண்டும் எழுந்து முழக்கமிடுங்கள். எப்போதும் விழிப்பாக, எச்சரிக்கையாக இருங்கள். சிகரத்தை அல்லது கோபுர உச்சியை அடையுங்கள்.

அன்புக்குரிய இராமா! இந்த உலகமாம் நாடக மேடையில் உங்கள் பாத்திரத்தைச் சிறப்பாகச் செய்யுங்கள். கணக்கில்லாமல் ஏராளமாகப் பொருளீட்டுங்கள். அறவழியில் செலவிடுங்கள்.

கடமை தவறுதீர்கள். நல்லன ஆற்றுவதற்கு உங்கள் வாழ்க்கையைத் தாருங்கள். தியாகத்துக் கும், அன்பு செலுத்துவதற்கும் கற்றுக்கொள்ளுங் கள். அமைதியின் வெற்றிச் சின்னத்தை அணிந்து கொள்ளுங்கள்.

கடவுளின் இருப்பிடம் நீங்கள். எல்லாம் அதில் இருக்கிறது. வேறென்ன உங்களுக்கு வேண்டும். அன்புக்குரிய குழந்தாய்! நீயே கடவுளாக மாறி விடுவாய்.

144. உங்கள் விதியைத் தேர்ந்தெடுங்கள்

நல்லெண்ணங்களால் உங்களது வருங்காலத்தை அமையுங்கள். விதியின் மறுபெயர்தான் சிந்தனை. தீய சிந்தனைகளை உற்சாகப்படுத்தினால் இறப்பு, நோவு, வருத்தம்போன்ற தீமைகளையே அறுவடை செய்ய வேண்டியிருக்கும். மிகவும் கீழ்நிலைக்குப் போய்விடுவீர்கள். தெய்வீகச் சிந்தனைகளை வளர்த்துக்கொண்டால் மேன்மையை அடை வீர்கள். அழிவற்ற பேரின்பம் கிட்டும்.

இதில் எதைத் தேர்ந்தெடுக்கப் போகிறீர்கள். உங்கள் விதிப்படிதான் எல்லாம் அமையும்.

145. இம்மைக்குரியவராக்கும் பற்றுக்கள்

ஓ மனிதனே! பொய்யான பெயர்களையும் உருவங்களையும் பாராதே. பெயர்களுக்கும்

உருவங்களுக்கும் அப்பால் எப்போதும் பேரின்பமாயிருக்கும் பரம்பொருள் இருக்கிறார். பெயர் மற்றும் உருவங்களைத் தள்ளிவிட்டு எப்போதும் இந்தப் புதிரான பரம்பொருளுடன் இணைத்து கொள்ளுங்கள். மகிழ்ச்சி பெறுவீர்கள். பெயர்களிலும், தோற்றங்களிலும் பற்று வைத்து, இம்மைக்குரியவராகி, துன்பத்தில் உழன்று, பிறப்பு, இறப்பு என்னும் சக்கரங்களின் பிடியில் கட்டுண்டு விடாதீர்கள்.

146. உண்மையாயிருத்தல்

உண்மையே கடவுள். உண்மை பேசுவதன் மூலமே உண்மையை உணரவேண்டும். உண்மையாக இருப்பவர் கவலைகள், ஏக்கங்கள் ஆகியவைகளினின்றும் முற்றிலும் விடுபடுகிறார். அவர் அமைதியான மனம் உடையவராய், மற்றவர்களால் மதிக்கப்படுகிறவராய் இருக்கிறார். ஒரு பன்னிரண்டாண்டு காலம் உண்மையே பேசி வந்தீர்களானால் உங்களுக்கு வாக்கு சித்தி உண்டாகும். அதன் பிறகு நீங்கள் எதைச் சொன்னாலும் நடக்கும். உங்கள் பேச்சில் சக்தி இருக்கும். ஆயிரக் கணக்கானவர்களை ஏவல் கொள்ளலாம்.

147. ஆசைகளிலிருந்து விடுபடுவதற்கு வழி

ஓம் என்று உச்சரித்துப் பின் உங்களுக்குள் இருப்பவர் யார் என்று சிந்தியுங்கள். அண்டத்துக்குத் தலைவனான பரம்பொருளே உங்களுக்குள்ளும் இருக்கிறாரேயன்றி வேறு யாரோ தனிப்பட்டவரல்ல. உங்களுக்கென்று தனியாக ஆசை எதுவும் கொள்ளாமல் உங்கள் கடமையை மேற்கொள்ளுங்கள். அது உங்களுக்கு ஒரு சுமையாக இராது.

உங்களை எல்லா ஏக்கங்களிலிருந்தும் அச்சங்களி லிருந்தும் விடுவிக்கும். மெய்யுணர்வுக்கு இட்டுச் செல்லும்.

148. நல்ல பழக்கங்கள்

நல்ல பழக்கங்கள் நல்ல நடத்தைக்கு அடை யாளங்களாகும். நீங்கள் பண்புடையவராகவும், அன்புடையவராகவும் இருப்பதைக் காட்டுகின்றன. நல்ல பழக்கங்கள் உங்களிடம் இருப்பின் எல்லோரும் உங்களிடம் அன்பு செலுத்துவார்கள். இந்தப் பழக்கம் உங்கள் பிற்கால வாழ்க்கையில் உங்களைப் பெருந்தகைமைக்கு உயர்த்தும். ஆகவே உங்கள் பெற்றோருக்கு உகந்த குழந்தைகளாயிருக்க வேண்டும்.

நல்ல பழக்கங்களைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். மூர்க்கமுடையவராகவும், பண்பற்றவராகவும் இரா தீர்கள். உங்கள் இல்லத்துக்கு யாராவது வந்தால் ''ஜெயராம்ஜிக்கு வணக்கம்! அமருங்கள் ஐயா, அருந்தத் தண்ணீர் கொண்டு வரட்டுமா?'' என்று உபசரியுங்கள்.

யாராவது உங்களுக்கு அன்பளிப்பு தந்தால் ''மிக்க நன்றி செலுத்துகின்றேன் ஐயா!'' என்று சொல்லுங்கள். இப்படிப் பேசுவதன் மூலம் மற்ற வர்களிடம் நல்ல எண்ணங்களை (மதிப்பை) உருவாக்குகிறீர்கள். இறைவன் உங்களுக்கருள்வா ராக!

149. ஆன்மீக வாழ்க்கையும், பெண்டிரும்

சமுதாயத்தின் ஒரு பாதியாக உள்ள ஆடவர் மட்டும் ஆன்மீகத்தால் உந்தப்பட்டு, வழிகாட்டப் பட்டுச் செல்கிறார்கள் என்பது ஒரு பறவை ஓர் இறகினால் மட்டும் பறப்பது போன்றதாகும்.

அப்பறவை ஓர் அங்குலம் கூட முன்னேறிச் செல்ல முடியாது. இதுபோல ஆணும், பெண்ணும் ஆகிய இருவரும் ஆன்மீக வாழ்க்கை நடத்தும் போது தான், அவர்கள் தைரியத்துடனும், பெருமுயற்சி யுடனும் பெரிய இலட்சியமான வீடுபேறை நோக்கி முன்னேறிச் செல்ல முடியும்.

பல வெளிநாட்டார் நமது பாரதக் கலாச்சாரத் தில் தங்கள் மதம் சார்ந்த கருத்துக்களைப் புகுத்தியபோதும், பாரதம் தன் பழமையான நாகரிகத்தின் இன்றியமையாத, முக்கியமான தன்மைகளை நிலை நாட்டிக் கொண்டுள்ளது. இதற்குக் காரணம் பாரதத்தின் தாலாட்டுப்பாட்டு கூட ஆன்மீகம் சார்ந்ததாயிருப்பதுதான். தன் குழந்தையின் உள்ளத்தில் அழிக்கமுடியாதபடி ஆன்மீகக் கருத்துக்களைப் பதியவைப்பது தாயின் கடமையாகும். அருட்தொண்டர்களையும், அறிவாளிகளையும் படைத்த இந்தியத் தாய்க் குலத்துக்குப் பெருமைகள் சேரட்டும்!

தாயானவள் வாழ்க்கையின் உண்மையான நோக்கம் என்பதை உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும். அப்போது அவள் ஆன்மீக வாழ்க்கையை மேற்கொள்ள இயலும். தன் மக்களும் ஆன்மீகத் துறையில் வாழச் செய்யவும், தன் செல்வாக்கால் தன் கணவனையும் அதே வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளச் செய்ய வேண்டும். இப்படியாக ஆன்மீக வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளும் குடும்பத் தினரைத் தேவர்கள் வாழ்த்துவர்.

150. சிறப்புரிமையும் கடமையும்

மனிதன் தன் உரிமைகளில் அதிக நாட்டம் உடையவனுயிருக்கிறுன். அவைகளுக்காக

நீதிமன்றங்களுக்குச் செல்கிறான். உயர்நீதிமன்றங்களுக்கும், உச்சநீதிமன்றத்துக்கும் செல்கிறான். ஆனால் தன் கடமைகளை மறந்து விடுகிறான். கடமைகளைச் சரியாகச் செய்தால் உரிமைகள் தாமே வந்து சேரும். ஓராண்டு ஓர் அலுவலகத்தில் பணியாற்றுகிறவன் ஒரு மாதம் சிறப்பு விடுப்புப் பெறுகிறான். இருபத்தைந்தாண்டுகள் பணியாற்றினால் ஓய்வூதியமாகிய சிறப்புரிமையைப் பெறுகிறான். வர்ணாஸ்ரம தர்மத்தை மேற்கொண்டீர்களானால், தினந்தோறும் சாதனைகளைக் கடமைகளாகச் செய்தீர்களானால், மோட்சம் என்ற சிறப்பு உரிமை தானாக வந்து சேரும், உங்களது முதல் கடமை கடவுளை அறிதலே. மற்றவையனைத்தும் இரண்டாம் பட்சமே.

151. பிரம்மசரியம்

பிரம்மசரியம் அல்லது மாசற்ற தூய்மையே (கற்புநிலை) எல்லாத் தவங்களிலும் மிகச்சிறந்தது. மணமாகாத ஒருவர் குற்றமற்ற கற்புநெறி பொருந்தியிருப்பவராயிருப்பின் அவர் மனிதர் அன்று. நிச்சயமாக இறைவனேயாவார். விந்துவை மிகப் பிரயாசையுடன் சேமித்துவைக்கும் மணமாகாத ஒருவரால் இவ்வுலகில் அடைய முடியாதது ஏதுமில்லை.

152. சீலமான பண்புகளைப் பெறுங்கள்

தற்கால நாகரிகம் நிலவும் இந்தக் காலத்தில், நாளுக்கு நாள் — இல்லையில்லை — மணிக்கு மணி, பேராசை. பற்று, தன்னலம், வெறுப்பு ஆகியவை வளர்ந்துகொண்டேயிருக்கின்றன. ஒருநாடு இன்னொரு நாட்டை விழுங்க நினைக்கிறது. மகன் தந்தையை சொத்துக்களைப் பிரிப்பதற்கு

நீதிமன்றத்துக்கு இழுக்கிருன். மனைவி இருக்கின்ற கணவனை விவாகரத்து செய்துவிட்டு, மேலும் பணக்காரனுகவும், அழகானவனுகவும், இளமையானவனுகவும் உள்ள இன்னெருவனை மணக்கிருள். கற்பும் பதிவிரதா தர்மமும் போய்விட்டன. இளையசகோதரன், தன் அண்ணனுடைய சொத்தினை அபகரிக்க அவனுக்கு விஷம் வைக்கிருன். எங்குபார்த்தாலும், கொடுமை, நாணயமின்மை, அநீதி, அக்கிரமம் நிலவுவதைப் பாருங்கள். ஆசை காரணமாக மனிதத் தன்மையை மனிதன் இழந்து விட்டிருக்கிருன். யாரும் சொன்ன சொல்லைக் காப்பாற்றுவதில்லை. என்ன கொடுமையான நிலை!

அறியாமையாகிய மேகங்களை ஆன்மஞான மாகிய விடிவெள்ளி அகற்றிவிடும். போதும் என்ற மனமே பேராசைக்கு எதிரி. ஆசைக்கு எதிரி ஒழுக்கத் தூய்மை. தன்னலத்துக்கு எதிரி தன்னலங் கருதாமையாகும். பரந்த உலகை நேசித்தலே வெறுப்புக்குப் பகை. எனவே நண்பர்களே, சீலமிக்க ஒழுக்கங்களைப் பெறுங்கள். இவையின்றேல் இறைவனை உணர்தல் இயலாது.

153. மருத்துவ நெறிமுறைகள்

தன்னிடம் வரும் நோயாளிகளின் இரகசியம் பற்றி மற்றவரறியுமாறு உரைக்கக்கூடாது. தொழில்முறை சார்ந்த ஒழுங்கின்படி ஒரு மருத்துவர் ஒரு நோயாளியை அவர் இன்னெரு டாக்டரிடம் தன் நோய் பற்றிக் கலந்து வந்திருக்கிருர் என்பதற்காகப் பார்க்க மறுக்கக் கூடாது. துயர்படுகிறவரைக் குணப்படுத்துவதே மருத்துவரது முதற் பணியாகும். விரைவாக நோயாளியைப் பரிசோதித்து மருந்து தரவேண்டும்.

நோயாளியிடம் பணம் கறக்க வேண்டும் என்பதற்காகச் சிகிச்சையை மெதுவாகச் செய்து நோய் குணமாகும் காலத்தைத் தள்ளிப்போடுவது மிகக் கொடிய குற்றமாகும். வாழ்க்கை புனிதமானது. எந்தத் தொற்றுநோயின் அறிகுறியாவது தென்பட்டால் அந்நோயை தடுக்கத் தன்னாலான முயற்சியைச் செய்யவேண்டும். உடல் நலம் பேணல் பற்றிய அறிவைப் பரப்ப வேண்டும். ஏழை நோயாளி சிகிச்சைக்காக அவரிடம் வந்தால் அவனுக்கு இலவசமாக மருந்துகள் தரவேண்டும். அவர் ஏழைகளுக்குச் சேவை செய்வதில் மிக்க ஆர்வமும், மகிழ்ச்சியும் காட்ட வேண்டும். நோயாளியிடமிருந்து அதிக பணம் பெறும் பொருட்டு, அவருக்கு மிக உயர்ந்த மருந்தை ஊசிமூலம் செலுத்தியிருப்பதாகப் பொய் சொல்லிவிட்டு வெறும் தண்ணீரைச் செலுத்தக் கூடாது. இது ஒழுக்கத்துக்குக் கேடு செய்வதாகும். அளவான கட்டணம் பெற வேண்டும். செல்வராக வேண்டும் என்ற இலட்சியத்தை விட்டு விட்டு அன்பான, கருணையுள்ள மருத்துவர் என்ற பெயர் எடுக்க வேண்டும். அவருக்கு தம் மனத்தை விரைவாகத் தூய்மைப்படுத்திக் கொண்டு, கடமையுணர்வோடு தொண்டு செய்து இறைவனை உணர மிகவும் பெரிய வாய்ப்பு இருக்கிறது.

ஒரு மருத்துவரது இதயம் துன்பப்படும் நோயாளிகளுக்காக இரக்கப்பட வேண்டும். வீடு வீடாகச் சென்று நோயாளிகளுக்கு இலவசமாகச் சிகிச்சையளிக்க வேண்டும். அவர் தன் வருமானத்தில் பத்தில் ஒரு பங்கை ஏழைகளுக்கு மருந்துக்காகச் செலவிட வேண்டும்.

கடைசியாக, ஒரு மருத்துவர் அனைவரும் கடவுளின் வெளிப்பாடுகளே [படைப்புக்களே]

என்பதை உணர்ந்து, தன் சேவை கடவுளுக்கே என்றும் உணர வேண்டும். இப்படிப்பட்ட மருத்துவர் இவ்வுலகின் கண் கண்ட தெய்வமாவார். இவர் போன்ற மருத்துவர்களுக்குப் புகழ் ஓங்கட்டும் !

154. சீர்மைமிகு பெண்மை

கற்புடைய பெண் கணவனுக்கு முன்னுல் உண்ணமாட்டாள். கணவன் உட்காருவதற்கு முன் உட்காரவோ, படுப்பதற்குமுன் படுக்கவோ மாட்டாள். கணவன் மகிழத் தானும் மகிழ்வாள். கணவனது வருத்தத்தில் அவளும் பங்கு கொண்டு வருந்துவாள். எப்போதும் இனிமையான சுபாவத்துடன் இருப்பாள். இனிய சொற்களையே பேசுவாள். கணவனிடம் எப்போதும் பக்தியுடனிருந்து, அவனைச் சார்ந்திருப்பாள். அவளது தெய்வமாகிய கணவனுக்கு ஏற்புடையதான, பயன்படுவதான செயல்களையே செய்வாள். இப்படிப்பட்ட மனைவியை அடைகிறவன் பாராட்டுக்குரியவன். இப்படிப்பட்ட மனைவி இவ்வுலகில் அபூர்வமான அணியாவாள். அவள் அவளுடைய இல்லத்துக்கு அரசியும், இவ்வுலகின் அபூர்வ பெண் தெய்வமும் ஆவாள்.

155. பெண்களுக்கான செய்திகள்

பெண்களுக்கு, மகளிர்க்கு அணி நாணமாகும். இதைவிட்டு ஒரு ஆண் மகனைப்போல நடந்தால், அது அழகிய இனமாக உள்ள பெண்களின், செம்மை, வனப்பு, அழகு ஆகியவற்றை அழித்து விடும். நாணம் தவிர வேறு எதுவும் ஒரு பெண்ணுக்குப் பொருத்தமானதாகாது.

நாணமில்லா அழகு கவர்ச்சியற்றதாகும். நாணம் ஒவ்வொரு பெண்ணுக்கும் இருக்க வேண்டிய அடிப்படை ஒழுக்கமாம். நாணம்; என்பது பணிவு, பண்பு, செம்மை, பெருந்தன்மை, இனிமை ஆகியவற்றின் சேர்க்கையாகும். இது பெண்களுக்கு விலை மதிக்க முடியாத அணியும், உண்மையான தகைமையும் ஆகும். நாணமில்லாப் பெண் மணமில்லா மலர். அவள் வேறு பல நல்ல பண்புகள் கொண்டவளாக இருப்பினும் நாணமில்லாவிடில் பாழ்பட்டவளே. நாணம் ஒரு பெண்ணை தெய்வீக நிலைக்கு உயர்த்தும். அப்படிப்பட்ட பெண்ணுக்கு தானாகவே மரியாதை கிடைக்கும். சீதாதேவியைப் போலவும், இராதையைப் போலவும் புகழுடன் விளங்குவாள்.

156. பெண்மை!

நினைவுக்கெட்டாத காலந்தொட்டு நாம் சீதை, சாவித்ரி, தமயந்தி, நளாயினி, அனுசூயை முதலானவர்களைப் புனிதமான பெண்களாக மதித்து வருகிறோம். மிகவும் சிறப்புடையதாகவும், பிறர்க்கு முன்மாதிரியாகவும் அமைந்த பண்பு கொண்ட இவர்கள் பெண்மைக்குப் பெருமை சேர்த்து மிக உயர்ந்த தெய்வீக நிலையடைந்தவர்களாவார்கள்.

தற்காலப் பெண்கள் இவர்களது வாழ்க்கையால் கவரப்பட்டு, அவ்வழியில் இயன்றவரை நடக்க வேண்டும். இப்படிப்பட்ட உயர்ந்த பண்பாளர்களது சிறப்புகள் இந்நிலப் பெண்களைத் தொடர்ந்து கவர்ந்தால் பிற நாட்டுச் சகோதரிகள் நம் இந்தியப் பெண்களைப் பெருமிதத்துடனும், மரியாதையுடனும் பார்த்து மதிப்பார்கள்.

157. நல்லவர்களாயிருங்கள், நல்லதைச் செய்யுங்கள்

கர்மவினைப் பலன்கள் மறைந்திருக்கின்றன. நீங்கள் தீய செயலைச் செய்யும்போது எதையும் உணர்வதில்லை. அது ஒன்றுமில்லை என நினைக்கின்றீர்கள். நீங்கள் கஷ்டப்படும்போது, கடுந்துயரில் ஆழ்ந்திருக்கும்போது, பெருத்த ஏமாற்றத்தில் மூழ்கும்போது அல்லது கொடிய இடர்ப்பாட்டில் சிக்கிக்கொள்ளும்போது மனம் திருந்தி, ''ஓ! இறைவனே! நான் மிகக் கொடிய குற்றத்தை முன்பிறவியில் செய்துவிட்டேன். அதன் பலனை இப்போது அனுபவிக்கிறேன்'' என்று வருந்துகிறீர்கள். இதுவரை மறைந்திருந்த தீய கர்மவினைப் பலன்களை இப்போது அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஆகவே எப்போதும் நல்லவராயிருங்கள். நல்லனவற்றையே செய்யுங்கள்.

158. ஆத்மீகச் செல்வத்தைப் பெறுங்கள்

போதும் என்கிற மனநிறைவே உண்மையாக ஒருவரைச் செல்வந்தனுக்குகிறது. பேராசைத் தீயானது மனநிறைவு என்கிற சாவா மருந்தாகிய அமுதத்தால் அணைக்கப்படுகிறது. எல்லா ஆசைகளையும் துறந்துவிட்ட துறவிக்கு சொத்து, சுகம், உடைமைகள் ஏது? கோட்டைகளும், அரண்மனைகளும் எதற்காக? அவர் இவற்றையெல்லாம் ஈவிரக்கமின்றி உதைத்துத் தள்ளிவிட்டிருக்கிறார். இராஜா பர்த்ருஹரியும், பட்டினத்தாரும், இராஜா கோபிச்சந்தும், புத்த பகவானும் என்ன செய்தார்கள்? இவர்கள் ஒவ்வொரு பொருளையும் தூசாகக் கருதித் துறக்கவில்லையா? மூவுலகத்திலும் வைராக்கிதான் மிகப் பெரிய செல்வந்தன்.

ஆகவே மேலான, குறையாத, அழியாத பொருளாகிய, உன் உள்ளத்தில் மறைந்திருக்கிற ஆன்மீக ஞானத்தைப் பெறுவாயாக! ஓ மாணுக்கனே தைரியமாயிரு!

159. தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளும் பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

எதையும் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளப் பழகுங்கள். சிற்றின்ப மயக்கத்திலிருந்து விடுபட்டு உணர்ச்சிகளைவிட்டு வெளியே பறந்து வாருங்கள்.

உங்களிடம் உண்மையாக இல்லாத உங்கள் நண்பர்கள் உங்களைத் தூண்டிவிடலாம். மதுக் கடைகளுக்கு அழைத்துச் சென்று குடிப்பதற்கு இணங்கச் செய்யலாம். கோப்பையில் உள்ள மது சுடர்போலப் பிரகாசித்து உங்களைக் கவரலாம். ''இங்கே கொண்டாட்டமும், மகிழ்ச்சியும் இருக்கிறது'' என்று அது ஓதலாம். இதுதான் ஆபத்தான நேரம். புரிந்து கொள்ளுதலும், சிந்தித்தலும் உங்களுக்குக் காவலாக இருந்து காப்பாற்றட்டும். மனம் தெளிவாகவும், உடல் நலங் குன்ருமலும் இருக்க வேண்டுமாளுல் தீய பழக்கங்களிலிருந்து விலகியிருங்கள்.

160. பண்பின் தொட்டிலாகிய வீடு

மதம், தேசியவலிமை [நாட்டின் பலம்] நாட்டின் வளம் ஆகியவை நிலைகுலையாமலிருக்க அடிப்படைக் காரணம் மகளிரே. ''எப்போதும் நல்லவைகளையே செய்கிற செயலில் திறமைமிக்க,

இன்சொல் பேசுகிற, தர்மத்துக்குத் தன்னை அர்ப்பணிக்கின்ற கணவனுக்கு மனம் கோணாமல் சேவை செய்கிற பெண் உண்மையிலேயே இறைவியாவாள்'' என்று மனு கூறுகிறார். தாயானவள் தன் பிள்ளைகளைச் சரியான வழியில் இட்டுச் சென்றால், அவள் நாட்டுக்கும், நாட்டின் கலாச்சாரத்துக்கும் பெரும் சேவை செய்கிறவள் ஆவாள். வேறுவிதமாகச் சொல்வதானால் பெண்கள் தங்கள் செயல் திறத்தையும், திறமைகளையும், தன் வீட்டை கலாச்சாரத்தின், ஒழுக்கத்தின், தனித் திறமையின், சமய மேம்பாட்டின் தொட்டிலாக மாற்ற முயலவேண்டும்.

161. கடவுள் உணர்வு

உலக இன்பங்களிலிருந்து உங்கள் மனதை விடுவிக்க விரும்பினால் மனதைக் கடவுள் உணர்வில் ஈடுபடுத்துங்கள். எந்த உணர்வும் கடவுளால் உந்தப்பட்டு வரட்டும். பார்வையின் தூண்டுதலால் கடவுளை எல்லா இடங்களிலும் பாருங்கள். காதின் தூண்டுதலால் எல்லாப் பேச்சுக்களிலும் அவர் நாமத்தைக் கேளுங்கள். தொடுதலால் கடவுளின் பாதகமலங்களைத் தொடுவதாக உணருங்கள். அவற்றின் உணர்வினால், இறைவனே எல்லாச் சுவைகளாகவும் இருக்கிறார் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் உள்ளம் முழுவதையும் அதன் எந்தப் பகுதியும் வேறு உணர்ச்சிகளுக்கு ஆட்படாதபடி, இறைவனிடம் தாருங்கள். இந்திரியம் அல்லது உணர்வுகள் தாமாகவே மடியும். இறுதியாக நீங்கள் அழியாத பேரின்பத்தை அடைவீர்கள்.

8-வது அத்தியாயம்

சாதனை பற்றிய சிற்றுரைகள்

162. இறைவன் திருநாமப்பெருமை

எதிர்மறை மருத்துவம், இனமுறை மருத்துவம், நீர்முறை மருத்துவம், ஆயுர்வேத மருத்துவம், இயற்கை மருத்துவம் ஆகியவைகளும் பிற மருத்துவமுறைகளும் ஒரு நோயைத் தீர்க்க முடியாத நிலையில் இறைவனது திருநாமத்தை ஜெபித்தலாகிய முறைதான் அந்த நோயைத் தீர்க்க முடியும். இறைவனது திருநாமம் மிகச் சிறந்த தனிப் பிணி மருந்து. கடைசி நோக்காப்பு, குறையற்ற சஞ்சீவி. நோய்கள் தீர்க்கும் மருந்து.

நோயாளியின் அருகில் அமர்ந்து பரந்தாமனது திருப்பெயரைப் பக்தியுடனும், நம்பிக்கையுடனும்

''ஹரி ஓம், ஸ்ரீராம், ஓம் நமசிவாய என்று சொல்லுங்கள் அல்லது

''ஹரே ராம, ஹரே ராம,
ராம ராம ஹரே ஹரே,
ஹரே கிருஷ்ண ஹரே கிருஷ்ண
கிருஷ்ண கிருஷ்ண ஹரே ஹரே''

என்று பாடுங்கள்.

இறைவனுடைய பேரருளுக்கும், பெருங் கருணைக்கும் பிரார்த்தியுங்கள். எல்லா பிணிகளும், துயரங்களும் தீரும். திருநாம ஜெபமாகிய இந்த சிகிச்சையைக் காலையும், மாலையும் ஒவ்வொரு மணிநேரம் செய்தால் அற்புதமான பலன் வெகு சீக்கிரம் கிடைப்பதைக் காண்பீர்கள்.

163. தனிமொழி

இன்றியமையாத புனிதமான ஒழுக்கங்கள் பற்றி நான் அறிவேன். மரணபயம் என்னைவிட்டு அகன்றது. நானே எல்லாமாக, அந்தமில்லாதவனாக, எல்லையற்றவனாக, நிலையானவனாக, அழிவற்றவனாக, மாற்ற முடியாதவனாக இருக்கிறேன். நான் ஆற்ற வேண்டிய கடமை ஏதுமில்லை. சமாதி நிலையை நான் அறிவேன்.

164. புனிதமான பெயர்

பரந்தாமனது பெயரை உச்சரிக்காமல் பிறவிப் பிணியிலிருந்து எவருக்கும் விடுதலை இல்லை. உங்களது மிகப்பெரிய பணி அவனது திருநாமத்தை மீண்டும் மீண்டும் உச்சரிப்பதுதான். அவரது பெயரே புதையலுக்கெல்லாம் பெரிய புதையலாகும். பாவிகளில் மிகப்பெரிய பாவியும் அவருடைய நாமத்தைப் போற்றுவதன் மூலம் அவரை அடைய முடியும். பெயரும், அப்பெயரைப் பெற்றவரும் ஒருவரே என்ற நம்பிக்கையுடன் அவரைத் தியானியுங்கள். அவரது நாமம் தனிச் சிறப்புடையது. அது நிச்சயமாகப் பிணி தீர்க்கும் மருந்து, சஞ்சீவி, தனிச் சிறப்புடைய மருந்து.

165. ஆன்மீகப் பேரின்பத்தை மனம் அனுபவிக்கட்டும்

குஞ்சுகளும், கோழிகளும் குப்பைகூளங்களில் உணவைத் தேடி அங்குமிங்கும் ஓடுகின்றன. கோழிப்பண்ணையின் சொந்தக்காரன் என்ன செய்கிறான்? அலையும் இவற்றின் தலையைத் தட்டி, அவைகளுக்குத் தானியங்களை உணவாகத்

தருகிறான். இதனால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அவை கண்டவற்றைத் தின்னும் பழக்கத்தை விட்டுவிடுகின்றன. இதுபோன்றே மனமும் எதையாவது நாடி அங்குமிங்கும் அலையும். அதன் தலையில் தட்டி, ஜெபம் மற்றும் தியானத்தின் மூலமாக, ஆன்மீகப் பேரின்பத்தைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அனுபவிக்கச் செய்யுங்கள்.

166. குதிரைக்கு முன்னால் வண்டியைப் பூட்டாதீர்கள்

தன்னலமற்ற தொண்டுதான் உலகில் மிகப் பெரிய துப்புரவாளர். இப்படிப்பட்ட தொண்டின் மூலமாகவே, பரந்த அறிவுக்கும், மேம்பட்ட வாழ்க்கைக்கும் இன்றியமையாத, தவிர்க்கமுடியாத, முதல்தரமான துப்புரவுப்பணி உருவாக்கப் படுகிறது. இப்பணி ஒழுக்க வளர்ச்சி மற்றும் நியாயம் ஆகிய வலுவான அஸ்திவாரத்தில் அமையாவிட்டால், நிறைவுடைய பேரின்பம் பெறுவதற்காக மேற்கொள்ளும் முயற்சிகள் வீணாகப் போய்விடும். ஒழுக்கத்தையும், நீதியையும் ஏதோ ஒருவகையான உண்மையான, மனப்பூர்வமான தொண்டின் மூலமாகத்தான் பெற முடியும். இது மனிதனுடைய தன்னலம் என்ற கடின உலோகத்தை உருக்கும் தன்மையைத் தருகிறது. அதாவது கடினமான மனித மனத்தைக் கனிவிக்க அல்லது இளகச் செய்கிறது. தூய்மையான வளர்ச்சியும், அமைதியும், மகிழ்ச்சியும் தோன்றுவதற்கு இப்படிப்பட்ட தொண்டுகள் தேவையாகும். ஒருவருக்கு, அவர் தியானம் செய்வதற்கு ஏற்ப மன மாற்றத்தை ஏற்படுத்திவிட்டு, அதற்காக மற்றவர்களிடமிருந்து அவரை ஒதுக்கி வைப்பது என்பது குதிரைக்கு முன்னால் வண்டியை நிறுத்திப் பூட்டுவது போலாகும்.

167. ஓம் எனும் பிரணவத்தை ஜெபியுங்கள்

பிரணவத்தின் அடையாளம் ஓம் எனும் மந்திரம் ஆகும். இம்மந்திரம் இம்மைவாழ்வாகிய பெருஞ்சாகரத்தில் வீழ்ந்து உழல்பவர்கள் கரை சேர உதவும் புத்தம் புதிய அழகிய கலமாகும். இதன் மூலமாகப் பலர் சம்சாரசாகரத்தைக் கடந்திருக்கிறார்கள். நீங்களும் விரும்பினால் இதைச் செய்யலாம். ஓம் எனும் மந்திரத்தைப் பொருளுணர்ந்து இடைவிடாமல் சொல்லுங்கள். இறைவனை உணர்வீர்கள்.

168. இறைவனுடன் உங்கள் வாழ்க்கை இணையட்டும்

சூரியன் மாலையில் மறையும் போது தன்னுடைய பல கதிர்களையும் சிவந்த கீழ்வானத்தில் ஒன்று சேர்க்கிறான். அதுபோல உங்கள் மனதில் சிதறிக்கிடக்கிற, அழியக்கூடிய பல்வேறு எண்ணங்களை ஒன்று சேர்த்து பெருமைக்குரிய இறைவனது தாமரைத் திருவடிகளில் சமர்ப்பியுங்கள். மனத்துக்குச் சலுகை காட்டாதீர்கள். நீங்கள் செய்யும் முடிவுகள் தீர்க்கமானதாக இருக்கட்டும். அன்பு, அடக்கம், தெய்வபக்தி ஆகியவற்றையும், புத்தரிடமும், மகாத்மா காந்தியிடமும் இருந்த கருணையையும் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். நோயாளிகளைப் பேணிக்காப்பாற்றுங்கள். துயருறுவோருக்கு ஆறுதல் தாருங்கள். ஒடுக்கப்பட்டவர்களின் குறைகளைக் களையுங்கள். அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியும், உற்சாகமும் ஊட்டுங்கள். விவரிக்கவொண்ணாத அமைதி உங்கள் வாழ்க்கையில் நிலவட்டும்.

பிறரது நலன்களுக்காகவும்; வளத்துக்காகவும் பிரார்த்தியுங்கள். நாட்டில் அமைதியும், செழிப்பும் நிலவவும், கருணை, ஒளி, தூய்மை, வலிமை, அமைதி, அறிவு ஆகியவை வளர்ந்தோங்கவும் துதியுங்கள். இறைவனுக்கு இதயத்தைத் திறந்து விடுங்கள். குழந்தைப்போலக் கபடு இல்லாமல் இருங்கள். புகழுக்குரிய இறைவன் தன் அருள் மழையை உங்கள்மேல் சொரியக் காத்திருக்கிறார்.

169. மின்விளக்கும், மனிதனும்

மின் சக்தியானது, பொருத்தப்பட்டுள்ள கம்பிகள் அனைத்திலும் ஒரே மாதிரியாகத்தான் உள்ளது. விளக்குகள், அதனதன் சக்திக்கேற்ப மின் சக்தியைக் கம்பிகளிலிருந்து பெற்றுப் பிரகாசமாகவோ, மங்கலாகவோ வெளிச்சம் தருகின்றன. இது போலவே மனிதர்கள் அவரவரது பக்தி, தியானம் ஆகியவற்றின் தீவிரத்துக்கு ஏற்றவாறு இறைவனது அருளுக்கும், அன்புக்கும் பாத்திரமாகிறார்கள். விதுரனது அறிவையும், யுதிஷ்டிரனுடைய தர்மத்தையும், பீஷ்மரின் தூய்மையையும், கர்ணனது ஈகையையும், அர்ச்சுனனது வீரத்தையும், பீமனுடைய பலத்தையும் பெறுவீர்களாக! நீங்கள் புகழும், அழியாமையும் பெறுவீர்களாக!

170. பிரார்த்தனையின் சக்தி

பிரார்த்தனை பெரியதொரு ஆன்மீகச் சக்தியாகும். நம்பிக்கையுடனும், உண்மையான, மனப்பூர்வமான பக்தியுடனும் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும். பிரார்த்தனையின் சக்தியைப்பற்றிச் சந்தேகப்படாதீர்கள். இதற்கு மிகப்பெரிய ஆற்றல் உண்டு.

பிரார்த்தனை செய்யும்போது இதய அறைகளைத் தாராளமாகத் திறந்து வையுங்கள். தந்திரம் உள்ள அல்லது குறுகிய மனப்பான்மை வேண்டாம். உங்களுக்கு அனைத்தும் கிடைக்கும். தவறாமல் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். வாழ்க்கையில் ஒளி, தூய்மை, பக்தி, அறிவு ஆகியவற்றைத் தரும்படி வேண்டிக் கொள்ளுங்கள்.

171. ஆற்றலுடன் செயல்படுங்கள்

உங்களது எண்ணங்கள் செயல்கள் வழியாக வேகமாக வெளிப்படட்டும். வாழுங்காலத்தில் எண்ணங்கள் ஒழுக்கங்களாக மாறுகின்றன. எனவே ஆற்றலுடன் செயல்படுங்கள். தோல்வியை ஏற்காதீர்கள். வெளிச்சத்தை நோக்கி அடி எடுத்து வைத்துள்ளீர்கள். முன்னேறிச் செல்லுங்கள். அங்குலம் அங்குலமாகவோ அல்லது வேகமாகவோ முன்னேற்றம் அமையலாம். நிறைவான பண்பைப் பெறும் நோக்கம் நிறைவேறும் வரை மேலும் மேலும் செல்லுங்கள். தீவிரத்துடன், நேர்மையான வழியில் செயலாற்றுங்கள்.

172. சிந்தியுங்கள் அனுபவியுங்கள்

வாழ்க்கையில் எதிர்ப்படும் ஏற்ற இறக்கங்களினால் ஊக்கம் குன்றிவிடாதீர்கள். இன்று ஆழமற்றதாயிருப்பது நாளை ஆழமாகிறது. இப்போதுள்ள குழப்பம் சில வினாடிகளில் அகன்று அமைதி உண்டாகிறது. விடியற்கால சிற்றலைகள் அந்திப் பொழுதில் பொங்கி எழுகின்றன. எனவே இறைவனது சீர்மைமிக்க செயல்களில் நம்பிக்கை வையுங்கள். சாசுவதமான, உலகம் அனைத்துக்கும் உரிய இறைநீதியில் நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். இதுவே வாழ்க்கையின் முன்னுரை. நமக்கு நேரும்

துன்பங்கள் நமக்கு அனுபவங்களாகும். இவை நாம் திருந்துவதற்கு அமைந்த படிப்பினைகள் ஆகும். பகல் வருவதற்கான அறிகுறி பொழுது புலர்தலே நம்பிக்கை ஒழுக்கங்கள் மற்றும் வாழ்க்கை நெறி பற்றி முன்கூட்டியே அறிவிக்கிறது. தீயவைகளுக்கு அடிமையாகிவிட்டு, உங்களைச் சுற்றி எல்லாமே மோசமாக இருக்கின்றனவென்று குற்றம் சாட்டாதீர்கள். உங்களது வெற்றிக்கும், தோல்விக்கும் உங்கள் மனமே காரணம். பொறுத்துக் கொள்ளும் பண்பும், சரணாகதியுமே உங்களுக்கு உண்மையான வழிகாட்டிகள். பரம்பொருளின் சட்டங்கள் ஒழுங்கானவை. குழப்பம் ஏற்படுத்தாதவை. இதயத்தில் நம்பிக்கையை ஆழமாக விதையுங்கள். அறிவையும், மனத்தையும் ஒரே சமயத்தில் ஈடுபடுத்துங்கள்.

சிந்தனை, சொல் மற்றும் செயல்களில் உண்மையாக இருந்து பரம்பொருளை உணருங்கள்.

173. அலையும் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்

மனம் மாறக்கூடியது. அலைந்து கொண்டிருப்பது. இது பலவகைகளில் வெளிப்படுகிறது. மனம் அலைவதைக் கட்டுப்படுத்த நீங்கள் விழிப்புடன் இருக்கவேண்டும். ஒரு குடும்பஸ்தரது மனம் திரைப்படத்துக்குப் போகலாமா, நாடகத்துக்குப் போகலாமா, சர்க்கஸுக்குப் போகலாமா என்று அலைகிறது. ஒரு சாதுவின் உள்ளமோ காசி என்றும், பிருந்தாவனம் என்றும், நாசிக் என்றும் அலைகிறது. பல சாதுக்கள், சாதனையின்போது ஓரிடத்தில் நிலையாக இருப்பதில்லை. இவ்வாறு அலைபாயும் மனத்தை ஓரிடத்தில் இருக்கும்படியாகவும், ஒரே முறையான சாதனையின் வழியாகவும், ஒரே குரு

நாதரிடம் பயில்வதன் மூலமாகவும், ஒரே முறை யான யோகத்தின் மூலமாகவும் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

174. பிராணுயாமத்தின் ஆற்றல்

பிராணுயாமம் எல்லாப் பிணிகளேயும் போக்கு கிறது. உடல் நலத்தைப் பேணுகிறது. செறிக்கும் ஆற்றலேத் தருகிறது. நரம்புகளுக்கு வலுவூட்டு கிறது. கொடிய பண்புகளே அகற்றுகிறது. குண்டலினி சக்தியை எழுப்புகிறது. உடல் நலத் தையும், உறுதியான மனத்தையும் அருள்கிறது. பிராணுயாமம் செய்பவர், நோய்களற்ற தூய உடலேயும், அழகிய தோற்றத்தையும், இனிமை யான, உருக்கமான குரலேயும், உடலிலிருந்தும், அற்பமான கழிவுப் பொருள்களிலிருந்தும் நறுமணத்தையும் பெறுகிருர்.

175. கூட்டு யோகம்

ஒருவர் அத்வைதம் பற்றிப் பலமணி நேரம் சொற்பொழிவாற்றக் கூடும். ஒரு பாடலுக்கு ஒருவர் நூற்றுக்கு மேலான விளக்கங்கள் தரலாம். இன்னெருவர் கீதையின் ஒரு ஸ்லோகத்துக்கு வாரக் கணக்காக வியாக்கியானம் செய்யலாம். ஆனுல் இவர்களிடம் இம்மியளவுகூட பக்தியும், வேதாந்த சிந்தனேயும் இல்லாமல் இருக்கக்கூடும். இவையெல்லாம் ஆர்வம் ஊட்டாத அறிவுப் பயிற்சிகளே. வேதாந்தம் என்பது நிலேத்த அனு பவம் ஆகும். ஒரு வேதாந்தி தாம் ஓர் அத்வைதி என விளம்பரப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டியதில்லே. அவரிடமிருந்து வேதாந்த சிந்தனேயின் இனிய, தெய்வீக நறுமணம் வீசுவதை ஒவ்வொருவரும் உணரலாம்.

வேதாந்தி கோவிலில் விக்கிரகத்துக்கு முன்னால் நின்று வணங்குவதற்கோ, பிரார்த்திப்பதற்கோ வெட்கப்படுகிறார். பிரார்த்தனையால் தம் அத்வைதக் கொள்கைகள் வீணாகிவிடும் என்று எண்ணுகிறார். தமிழ்க் குரவர்களான அப்பர், சுந்தரர், சம்மந்தர் ஆகியோரது வாழ்க்கையைப் படியுங்கள். அவர்களுக்கு மிக உயர்ந்ததான அத்வைத சிந்தனை இருந்தது. அவர்கள் எவ்விடத்தும் சிவனைக் கண்டார்கள். என்றாலும் அவர்கள் சிவன் கோவில்களுக்குச் சென்று அவரது திருவுருவத்தின் முன் நின்று பிரார்த்தித்து, இன்னும் பலரால் பாடப்படுகிற பாசுரங்களைப் பாடினார்கள். அறுபத்து மூன்று நாயன்மார்களும் சரியை, கிரியைகளைச் செய்து நிர்வாண நிலையை அடைந்தார்கள். கோவில்களில் தரையைச் சுத்தம் செய்தார்கள். விளக்குகள் ஏற்றினார்கள். உண்மையான யோகிகளாய் இருந்தார்கள். அவர்களது உள்ளத்தில் பக்தி நிரம்பியிருந்தது. அவர்கள் கர்மயோகத்தின் ஒட்டு மொத்தமான உருவமாயிருந்தனர். கூட்டு யோகத்தைச் செய்தனர். கோவில் விக்ரகம் அவர்களுக்கு சைதன்யமாகிய தன்னறிவாக இருந்தது. வெறும் கல்லாக அவர்களது கண்களுக்குத் தெரியவில்லை.

தாழிடப்பட்ட அறைக்குள் கண்களை மூடிக் கொண்டு பத்மாசன நிலையில், அகந்தை உள்ள அழுக்குகளையும், பாவங்களையும் நீக்காமல் உட்கார்ந்திருப்பது சமாதி அடைய எவ்விதத்திலும் உதவாது.

நீங்கள் காலத்தை வீணாக்கிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். தற்சோதனை செய்து கொள்வதில்லை. காலையில் எழுகிறீர்கள். தேனீர் அருந்துகிறீர்கள். நன்றாக உடுத்திக் கொண்டு அலுவலகத்துக்குச்

செல்கிறீர்கள். மாலையில் சங்கத்துக்குப் போகிறீர்கள். அரட்டையடிக்கிறீர்கள், சீட்டுவிளையாடுகிறீர்கள். திரைப்படத்துக்குப் போகிறீர்கள். காலை எட்டுமணி வரையில் குறட்டை விடுகிறீர்கள். இவ்விதமாக உங்கள் வாழ்நாள் வீணாகிறது. நீங்கள் ஜெபம் செய்வதில்லை, தியானிப்பதில்லை. எந்த விருத்தி உங்களுக்குத் தொல்லை தருகிறது, எந்தக் குணம் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் வேலை செய்கிறது என்பதெல்லாம் உங்களுக்குத் தெரியாது. மனத்தை அடக்குவது பற்றியும் தெரியாது. பிரம்ம விகாரம் என்றால் என்ன? ஆத்ம விகாரம் என்றால் என்ன? பிரம்ம நிஷ்டை என்றால் என்ன? இவையெல்லாம் உங்களுக்குத் தெரியாது. மகாத்மாக்கள், யோகியர்கள், பாகவதர்கள் முதலான சத்சங்கத்தாரிடம் தஞ்சம் அடைவதில்லை. வாழ்க்கை நெறிகள் உங்களிடம் இல்லை. உங்கள் பையையும், வயிற்றையும் நிரப்பிக் கொள்வதிலேயே வாழ்நாட்களை வீணாக்கியிருக்கிறீர்கள். ஓய்வு பெற்ற பின்னரும் அரசாங்க வேலையில் மீண்டும் நுழைய முயல்கிறீர்கள்: உங்களுள் நிகழ்வதை உணரும் திறனும், ஆத்ம விசாரணையும் உங்களிடம் இல்லாமையாலும், இளமையில் ஆன்மீகப்பயிற்சி இல்லாமல் இருந்தமையாலும் ஆன்மீக நெறியில் நேரத்தைச் செலவிடுவதெப்படி என்பது உங்களுக்குத் தெரியவில்லை.

ஒரு பறவை இரண்டு இறக்கைகளின்றிப் பறக்க முடியாது. இரு இறக்கைகளிருப்பினும் வால் இல்லையேல் பறக்கமுடியாது. வால்தான் பறவையைச் சமநிலையில் வைத்து அது சரியான திசையில் பறக்கவும், கீழே விழாமல் பாதுகாக்கவும் உதவுகிறது. இந்த வாலைப்போல, பக்திதான் கர்மாவையும், ஞானத்தையும் சமநிலைப்படுத்துகிறது. இரண்டு இறக்கைகளாக இவை இருக்கின்றன. கர்மம், பக்தி, ஞானம் ஆகியவை நீங்கள் முக்தி

பெற அவசியமானவை. அறிவையும், உடலையும், மனத்தையும் வலுப்படுத்தி முக்திபெற உதவுகின்றன.

நீங்கள் அனைவரும் உண்மை நெறியில் செல்வீர்களாக! கூட்டு யோகப் பயிற்சி முறையால் முழுமையான வளர்ச்சியையும், மேலான நிர்வாண நிலையையும் அடைவீர்களாக! அறிவு, மனம், உடல் ஆகியவற்றை வளர்த்துப் பூரணமான யோகியாக அல்லது யுக்தாத்மர்களாக மாறுவீர்களாக!

176. யோகம் என்றால் என்ன?

ஆறுமணி நேரம் சம்மணம் போட்டு உட்கார்ந்திருப்பதோ, நாடித்துடிப்பை அல்லது இதயத் துடிப்பை நிறுத்துவதோ, பூமிக்கடியில் ஒரு வாரமோ, ஒரு மாதமோ புதைந்துகிடப்பதோ யோகம் ஆகாது. இவை உடலால் நிகழ்த்திக்காட்டும் அற்புதங்கள். யோகத்தில் இவற்றுக்குமேல் ஏதும் இல்லை என்று பலர் நினைக்கிறார்கள். உண்மையான யோகம் என்பது இவற்றுக்கெல்லாம் மேலானது. உயர்வானது. நிர்விகல்ப சமாதி அல்லது இந்திரியங்களையும், மனத்தையும் அடக்கி இறைவனுடன் ஆன்மீகத் தொடர்பு கொள்வதன்மூலம் பெருமைகள் சேர்ந்த இறைவனை அடைவதே உண்மையான யோகம் ஆகும்.

யோகம் அன்றாட வாழ்விலிருந்து மாறுபட்ட ஏதோ ஒன்று அல்ல. மாறாக யோகமும், வாழ்க்கையும் ஒன்றோடொன்று இணையுமாறு செய்தல் வேண்டும். இறைவனை எப்போதும் நினைத்திருக்க வேண்டும் என்பதுதான் நோக்கம். ஒரு மணி நேரம் வேலை செய்தவுடன் அல்லது வேறு பணிகளில் ஈடுபட்டிருந்த பின்னர் ஒரு சில விநாடி

களாவது கண்களை மூடிக்கொண்டு எங்கும் பரந்திருக்கும் தேவனுன கடவுளை ஆழ்ந்து சிந்தியுங்கள். அளவுகடந்த வலிவும், அமைதியும் பெறுவீர்கள்.

177. இறைவனது கட்டளைக்குக் கீழ்ப்படியுங்கள்

இறைவனிடம் முழுமையாய்ச் சரணடைந்த பின் சந்தேகங்களையும், கவலைகளையும் விட்டுவிட வேண்டும். உங்களது வாழ்க்கைக்கு ஏற்றவை இவை என்று இறைவன் நிகழ்த்தும் செயல்கள் அனைத்தும் நன்மைக்கே என்பதை உணர வேண்டும். உங்களுக்குக் கிடைக்கும் பெருமையும், சிறுமையும் இறைவனது செயல்களுடன் தொடர்புடையவையன்று. நீங்கள் சுதந்தரமாக, தயக்கமில்லாமல் அவரது கரங்களில் உங்களை ஒப்படைத்துக் கொள்ளுங்கள். கவலைகள் மற்றும் அமைதியின்மையிலிருந்து விடுபடவில்லை என்முல் அவர் உங்கள் உதவிக்கு வரமாட்டார். இறைவனது கட்டளைக்குப் பணிவதன்மூலம் பெறும் சாந்தியும், சலனமற்ற நிலையுமே சரணுகதியாகும்.

178. மனத்தை அடக்குங்கள்

மனத்தை அதன் போக்கில் விட்டுச் சலுகை காட்டாதீர்கள். இன்று ஓர் உல்லாசத்துக்கு அல்லது கேளிக்கைக்கு அதை அனுமதித்தால் நாளை இரண்டு உல்லாசங்களைக் கேட்கும். உல்லாசங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் அதிகரிக்கும். அது அதிக செல்வம் உள்ள குழந்தையாகும். அடியாத பிள்ளை படியாது. இது மனத்துக்கும் பொருந்தும். மனம் குழந்தையைவிட மோசமானது. அது செய்யும் ஒவ்வொரு தவறுக்கும் ஒருநாள் உபவாசமிருந்து தண்டிக்க வேண்டும்.

மகாத்மா காந்தி இப்படிச் செய்துதான் தூய்மையையும், மனவலிமையையும், எவரும் வெல்ல முடியாத சிறப்பினையும் பெற்று நாட்டின் நலனுக்காக உழைத்தார்.

உங்களுடைய குறைகளை உன்னிப்பாகக் கவனித்து வந்தீர்களானால் அவை இப்போதோ, பிறகோ மறைவதை உணர்வீர்கள். தீமைகள் அனைத்தையும் ஒவ்வொன்றாக, சிறுகச் சிறுக அழியுங்கள்.

179. யோகாசனங்களும், ஆன்மீகமும்

ஆசனங்களும், பிராணாயாமமும் உடற் பற்றினைத் தீவிரப்படுத்தும் என்றும், அவை தம்முடைய வைராக்கிய நிலைக்கு எதிராகப் போராடும் என்றும் எண்ணி, இவற்றைச் செய்வதற்கு வேதாந்தி பயப்படுகிறார். இருவழிகளும் அதாவது ஹடயோகமும், வேதாந்தமும் வெவ்வேறானவை எனினும் வேதாந்தியானவர் வாழ்க்கையின் இலட்சியமான நிர்வாண நிலையடைவதற்காகத் தம் உடலைப் பேணி நன்றாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதற்காக அவர் ஆசனங்கள் மற்றும் பிராணாயாமத்தைச் செய்ய வேண்டும். பார்த்தால் பரிதாபம் தோன்றும் நிலையில், மெலிந்த உடலமைப்பும், வலிமையற்றும் உள்ள வேதாந்திகளால் எந்த சாதனையும் செய்ய முடியாது.

உடல் மனத்துடன் நெருங்கிய தொடர்புடையது, வேறுமாதிரியாகச் சொல்வதானால் சக்தியற்ற, நோய்வாய்ப்பட்ட உடல் என்றால் மனமும் அப்படித்தான் இருக்கும். ஆகவே நீங்கள் ஹடயோகம் செய்வதன் மூலம் உங்கள் உடலைப்

பலம்மிக்கதாகவும் நோயற்றதாகவும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதன் மூலம் வாழ்க்கையின் மறுகரையான சாந்தியையும், வளமும் கொண்ட உன்னத நிலையை அடையலாம்.

180. ஆன்மீகக் கட்டுப்பாடு

ஆன்மீக நெறிக்குக் கட்டுப்பாடு மிகவும் அவசியமானது. கல்லூரியில் கட்டுப்பாடு இருக்கிறது. அலுவலகங்களில் கட்டுப்பாடு தேவையில்லையா? படைகளுக்கு எப்படிப்பட்ட கட்டுப்பாடு தேவை? சீருடையில் ஒரு பொத்தான் இல்லாவிட்டாலும் சிப்பாய் தண்டனைக்காளாகிறான். அழியாமையும், பேரின்பமும் பெறவேண்டுமானால் நீங்கள் எவ்வளவு தீவிரமான கட்டுப்பாட்டை மேற்கொள்ள வேண்டும்! புலன்களையும், மனத்தையும், உடலையும் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முயற்சி செய்யுங்கள், உழையுங்கள். ஆசனங்கள், ஜெபம், தியானம் முறையாகச் செய்யுங்கள். அதிகாலை 4 மணிக்கு எழுந்து பயிற்சி செய்யுங்கள். எண்ணம், பேச்சு, செயல் அனைத்திலும் கட்டுப்பாட்டினை மேற்கொள்ளுங்கள். இப்படிச் செய்வீர்களானால் யாராலும் விவரிக்க முடியாத பெருமைகளுடைய பிரம்மத்தை அடைவீர்கள்.

181. இறைவனைப்பற்றிச் சிந்தியுங்கள், பேசுங்கள்

பரம்பொருளை அடைவதற்காக வாழுங்கள். அன்றாடம் உங்கள் அலுவலகங்களில் நீங்கள் சந்திப்பவர்களிடம் எல்லாம் ஆன்மீக வாழ்க்கை பற்றிய செய்தியைச் சொல்லுங்கள். நண்பனைச் சந்திக்கும்போது, ''உனக்கு எத்தனை குழந்தைகள்? உன் சம்பளம் எவ்வளவு? வங்கியில் உன் கணக்கில்

எவ்வளவு மீதமிருக்கிறது? போர்நிலை எப்படி இருக்கிறது? நேற்று என்ன திரைப்படம் பார்த்தாய்? இந்த வருடம் சிம்லா போகிறாயா?'' என்பனபோன்ற கேள்விகளைத்தான் கேட்கிறீர்கள். இவற்றுக்குப் பதிலாக, ''மனத்தை அடக்கி வைத்திருக்கிறாயா? புலன்களைக் கட்டுப்படுத்தி வைத்திருக்கிறாயா? சமாதி அல்லது பிரம்ம ஞானம் பெற்றுவிட்டாயா? உயர் ஒழுக்கங்களை வளர்த்துக் கொண்டுள்ளாயா? எவ்வளவு நேரம் தியானத்தில் ஈடுபடுகிறாய்?'' என்று கேட்க வேண்டும். வீண் அரட்டைகளை விட்டு விடுங்கள். உங்களுக்கு மனச் சாந்தியை அவை தரமாட்டா. உங்கள் மனத்தில் தேவையற்ற, துன்பம் நிறைந்த அன்றாடம் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளைத்தான் அவை நிரப்பும். மனத்தில் தெய்வீகச் சிந்தனைகளை நிரப்புங்கள். உங்கள் முன்னுள்ள தலையாய பணி கடவுளை உணர்தலே, நிர்வாண நிலையடைதலே என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அதில்தான் சாந்தியும், மகிழ்ச்சியும் நிலைத்த வாழ்வையும் பெறமுடியும்.

182. எண்ணிய வண்ணமே மாறுவீர்கள்

ஒரு செயலின் மூலம் ஒரு பழக்கத்தையும், அப்பழக்கத்தின் மூலம் ஒழுக்கத்தையும், அந்த ஒழுக்கத்திலிருந்து வினையையும் பெறுகிறீர்கள். எனவே வினை நீங்களாகவே உண்டாக்கிக் கொண்டதுதான். மேலான எண்ணங்கள், சிறந்த செயல்கள், சிந்தனை மாற்றங்கள் ஆகியவற்றின் மூலம் வினையிலிருந்து விடுபட முடியும். உங்கள் உடலைத்தான் நீங்கள், நீங்களாகக் கருதுகிறீர்கள். இதற்கு எதிரான நோக்கில் சிந்தியுங்கள். எல்லாவற்றிலும் உள்ள பிரம்மமாக உங்களை எண்ணிக் கொள்ளுங்கள். அழிவற்ற பிரம்மமாவீர்கள். இது மாற்றமுடியாத நியதியாகும்.

183. நம்பிக்கைபற்றிய விளக்கம்

எப்போதும் நிராசை கொள்ளாதீர்கள். காலையில் வாழ்க்கை புத்துணர்வுடன் ஆரம்பமாகிறது. கடந்து போனவைகளைத் திரும்பிப் பார்க்காதீர்கள். எப்போதும் நம்பிக்கையுடனிருங்கள். நம்பிக்கைதான் உங்கள் தோழன், வெற்றிதரும் அன்னை, மேலும் பயணத்தைத் தொடர உதவும் ஊன்றுகோல். நம்பிக்கை உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது. அது உங்களை மிக உன்னதமான மனோ நிலைக்கும், புகழின் உச்சிக்கும் கொண்டு செல்கிறது. நம்பிக்கைதான் உங்களைச் செம்மையாகப் பணியாற்றத் தூண்டுகிறது. உற்சாகம் ஊட்டுகிறது.

உலகில் ஒவ்வொரு ஆணும், பெண்ணும் நம்பிக்கையில்தான் வாழ்கிறார்கள். மருத்துவக் கல்லூரியில் படிக்கும் மாணாக்கன் தான் ஒரு புகழ் பெற்ற, அளவற்ற நோயாளிகளுக்குப் பிணி தீர்க்கின்ற மருத்துவராக வரவேண்டுமென்ற நம்பிக்கையில் இருக்கிறான். ஒரு யுவதி அழகான, புத்தி சாலியான, செல்வந்தனான ஒருவனைத்தான் திருமணம் செய்துகொள்ள வேண்டும் என்பதில் நம்பிக்கை கொள்கிறாள். வியாபாரி, தான் கோடீஸ்வரனாக முடியும் என்று நம்புகிறான். ஒரு சிறிய நீதிபதி, தாம் மாவட்ட நீதிபதியாகும் நம்பிக்கையில் இருக்கிறார்.

இதயம்தான் இயக்கத்தை நிறுத்தும் கடைசி உறுப்பாகும். மனிதனிடமிருந்து கடைசியாகப் பிரிந்து செல்வது நம்பிக்கைதான். உங்களிடமிருப்பதைக் கொண்டு வாழாமல் மேலான நோக்கங்கள் நிறைவேற வேண்டும் என்ற நம்பிக்கையுடன் வாழுங்கள்.

184. ஒருமுகப்படுத்துதல்

விளக்கின் ஒளியை ஒருமுகப்படுத்தினால் மிக நுண்ணிய பொருளேக்கூட இருட்டில் உங்களால் மிகத் தெளிவாகப் பார்க்க முடியும். சூரியக் கதிர்களை குழியாடி [பருப்பித்துக்காட்டும் கண்ணாடி]யில் ஒருமுகப்படுத்தும்போது அவை பருத்தியை எரிக்கும் சக்தி பெறுகின்றன. ஓரிடத்தில் தண்ணீரை ஒருமுகப்படுத்தும்போது அது மின்னாற்றலை உருவாக்குகிறது. நீராவியை ஒரு இயந்திரத்தில் ஒருமுகப்படுத்தும்போது அது புகைவண்டியை இழுத்துச் செல்கிறது.

அதுபோல மனத்தின் கதிர்களை ஒருமுகப் படுத்தினால் நீங்கள் பேரின்ப நிலைக்குச் செல்ல முடியும். ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட மனம் தெய்வீக மான பணிகளை ஆற்றமுடியும். இது புதிரான ஆத்மாவைத் தேடும் விளக்காகப் பயன்படும். இப்படிப்பட்ட மனம்தான் தீவிரமான தற் சோதனை, தன்னாராய்ச்சி, ஆழ்ந்த கேள்விஞானம், தியானம் ஆகியவற்றில் ஈடுபட முடியும்.

185. பார்வையை உங்களுக்குள்ளே செலுத்துங்கள்

உங்களுக்குள்ளேயே உங்கள் பார்வை செல்லட்டும். உங்கள் உள்ளத்தைப் பாருங்கள். அன்பைக் கண்டுபிடியுங்கள் அல்லது தேடுங்கள். நம்பிக்கையுடனும், உறுதியுடனும் இதனைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள். உள்ளே உள்ள முட் களையும், புதர்களையும் கண்டறிந்து, கூர்மையான மதியால் அவற்றை எடுத்தெறியுங்கள்.

பரந்தாமன் உறையும், உங்களது இதயமாகிய அழகிய பூந்தோட்டத்தில் அவைகளுக்கு இடமில்லே. ஒரு மன்னர் அல்லது குடியரசுத்தலேவர் அல்லது வேறொரு தலேவர் வரும்போது அவரை வரவேற்க எப்படிப்பட்ட பெரும் ஏற்பாடுகளேச் செய்கிறீர்கள்! அகிலாண்ட நாயகனுன இறைவனே உங்கள் மனக்கோயிலில் வரவேற்க இன்னும் எவ்வளவு சிறப்பான ஏற்பாடுகளேச் செய்ய வேண்டும் என்பதை எண்ணிப்பாருங்கள்.

186. பேரன்புக்குரியவர்

செல்வத்தைக் காட்டிலும் விரும்பத்தக்கது ஏதோ இருக்கிறது. மகனேக் காட்டிலும் பாசத்துக்குரியவர் யாரோ இருக்கிருர்கள். மனேவியைக் காட்டிலும் அன்புக்குரியவர் யாரோ இருக்கிருர்கள். உயிரைவிட உயர்ந்தது ஏதோ இருக்கிறது. அந்த ஏதோ ஒன்று உங்களே ஆட்கொண்டுள்ள, அழிவற்ற கருணேக்கடலாகிய இறைவனேயன்றி வேறெதுவும் இல்லே.

அன்பும், பரிவும், பரிசுத்தமும், பெருந்தன்மையும், இனிமையும், நட்பும், பணிவும், கருணேயும் உடையவராய்த் திகழுங்கள். ஏழைகளிடத்தில் அன்பு கொண்டு தொண்டு செய்யுங்கள். அவாகள் தொல்லேகளுக்கு ஆட்படும்போது அவர்களுக்கு உதவி செய்து உற்சாகப்படுத்துங்கள். எளிமையாக வாழுங்கள். எல்லாவற்றிலும் இறைவனேப் பாருங்கள். முரண்பாடான சிந்தனேயை விட்டொழியுங்கள். கடிந்து பேசாதீர்கள். பிறரைக் காட்டிக் கொடுக்காதீர்கள். வெட்டிப் பேச்சிலும், அன்ருட நிகழ்ச்சிகள் குறித்து அரட்டையிலும் உங்கள் திறமையை வீணுக்காதீர்கள். எல்லாப் பற்றுக்களேயும் துறந்துவிடுங்கள்.

187. மனமிருந்தால்

அதிகாலை 4-30 மணிக்கு முன்பே விழித்தெழ முயலுங்கள். இது ஒரு பழக்கம்தான். சில நாட்கள் முயற்சித்தால் இப்பழக்கம் அன்றாட நிகழ்ச்சியாகிவிடும். ஆசனங்களும், ஜெபங்களும் செய்வதற்கும், படிப்பதற்கும் உங்களுக்கு அதிக நேரம் கிடைக்கும். மனமிருந்தால் வழியுண்டு. சனி, ஞாயிறு ஆகிய நாட்கள் வழக்கமான விடுமுறை நாட்களே. இந்நாட்களில் வெளியே சென்று வயதானவர்களுக்கும், நோயாளிகளுக்கும், ஆதரவற்றவர்களுக்கும் சிறு அளவு சேவையாவது செய்யுங்கள். மனிதர்களின் துயர்களைப் போக்க எவ்வளவோ செய்யலாம். எந்தவிதச் செலவும் இல்லாமல் பலபேருக்கு, எத்தனையோ வகைகளில் உதவலாம். தேவையானவை ஆர்வமும், ஆசையும்தான். துயரப்படுபவர்கள் சிலபேருக்குச் சில வழிகளில் உதவுங்கள். கோபம், கர்வம் ஆகிய வற்றிலிருந்து விடுபடவும், உடனிருப்பவர்களிடம் அன்பு செலுத்தும் பண்பு வளரவும் இது உதவும்.

188. எல்லாம் அவன் செயல்

ஒரு பக்தர், இறைவனது பெருங்கருணைக்காக, நரகத்தில் சித்திரவதைப்பட்டாலும், அது இறைவனது செயல் என்று எண்ணி அத்துயரங்களில் மகிழ்ச்சி காண்கிறார். சொர்க்கமோ, நரகமோ, மகிழ்ச்சியோ, வேதனையோ அதுபற்றி அவர் கவலைப்படுவதில்லை. அவரது அன்புக்குப் பாத்திரரான இறைவன் பற்றிய சிந்தனையை மனத்தில், எந்த நிலையிலும், எங்கிருப்பினும் நிலைநிறுத்திக் கொள்வதில் பேரின்பம் கொள்கிறான். அதனால் தான், பாண்டவரது அன்னை குந்திதேவி துயரப் படுவோர் உய்யவேண்டுமென்று வரம் கேட்டாள்.

189. உண்மையான இன்பம்

ஒவ்வொரு அறிவாளியும் பிரச்சினை பற்றிப் பரிசீலிக்கும்போது, தாம் மனிதப் பிறவி எடுத்ததன் பயனாக தமக்குச் சில தனிப்பட்ட பயன்கள் கிடைக்கவேண்டும் என்று விரும்புகிறார். உணவு, நீர், தூக்கம், இனப்பெருக்கம்போன்ற உலக இன்பங்கள் பிறப்பினால் தாழ்ந்திருக்கும் விலங்கு களுக்கும், பூச்சிகளுக்கும் உண்டு. இப்படிப்பட்ட இன்பங்களில் மனிதன் தன் வாழ்நாளைக் கழித்தால் இந்த மனிதப் பிறவியில் நாம் என்ன சாதிக்கப் போகிறோம்? இவ்வுலகில் வேறு எதையும் விடவும் சிறப்பாக உள்ள, மற்றவைகளோடு ஒப்பிட முடியாத அளவு உண்மையான மகிழ்ச்சியை அடைவதே வாழ்க்கையின் இலட்சியமாகும். அம்மகிழ்ச்சி இறைவனை உணர்வதே.

190. நிலைத்திருக்கும் அழகு

பல்வேறு வகை மலர்கள் பூத்துக் குலுங்கு வதைப் பாருங்கள். ஒவ்வொன்றும் தனித்தனியான உருவத்தையும், நிறத்தையும், வாசனையையும் பெற்றிருக்கின்றது. ஆனால் அவற்றின் அழகு நேற்றும், இன்றும், நாளையும் ஒன்றே. அது மாறுவதில்லை. நிலைத்திருக்கும் இந்த அழகு நட்சத்திரங்களுக்கு அப்பாலிருந்து உலகைக் கடந்து செல்லும் உயிர் மூச்சாகும். இது எல்லாப் பொருள்களிலும் இருக்கிறது. சில சமயங்களில் நமது உள்ளம் அன்பினாலும், பாசத்தினாலும், பரிவினாலும், கருணையாலும் எழுச்சியுறும்போது அது ஒளிபெறுவதைப் பார்க்கலாம் — இல்லை — நமக்காக உலகுக்கு ஒளியூட்டும் இந்த அழகை நாம் உணரலாம்.

191. யோகங்கள் செய்யுங்கள்

உலக இன்பங்களில் நாட்டமுள்ள மனிதனால் யோகப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடமுடியாது. இன்பங்கள் நோய்களைத் தருகின்றன. நோய்கள் துன்பத்தைத் தருகின்றன. ஆகவே பாபம், துன்பம், நோய் மற்றும் துயரங்களை முற்றும் அழிப்பதற்கு உலக இன்பங்களைவிட்டு விலகி ஆன்மீகச் சிந்தனைகளில் உறுதியாக முன்னேற வேண்டும். அழியக்கூடிய இவ்வுலகில் நிலைத்திருப்பது இறைவனே. இறைவனைத் தவிர மற்றவை அனைத்தும் நிலையற்றவை. அவ்வப்போது தோன்றி அழியக் கூடியவை. உலகத்தில் சொத்துக்களை மேலும் மேலும் சேர்த்து, அவற்றால் பெறும் இன்பங்களைப் பெரிதாய் எண்ணி கடவுளை அறியத் தவறினோமானால், வாழ்க்கை ஒரு சுமை என்பதை விவாதத்துக்கு இடமில்லாமல் ஒத்துக்கொள்ளத்தான் வேண்டும். ஆகவே யோகத்தில் ஈடுபடுங்கள், கடவுளை அறியுங்கள்.

192. 'தாரா'வின் உதாரணம்

ஓ உண்மையைத் தேடும் பக்தர்களே! ஞானி தாரா என்பவரின் வாழ்க்கையிலிருந்து ஊக்கம் பெறுங்கள். மனத்தளவில் நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள் என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள். புறமாறுதல்களும், மாறிக்கொண்டே இருக்கும் அதிர்ஷ்டத்தின் விகாரங்களும் உங்கள் அறிவைக் குலைத்து உங்களைத் தவறான நேர்மையற்ற செயல்களில் ஆழ்த்திவிடாமலிருக்கட்டும். வாழ்க்கையில் பெறும் படிப்பினைகளை, தாரா தனது எளிய மேலங்கியைப் பாதுகாத்திருந்ததுபோல மறக்காமலிருந்து மேலும் படிப்பினைகளைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் செய்யும் தவறுகளினால் ஏற்படும் விளைவுகளிலிருந்து பயன் அடையுங்கள். அன்றாடம்

நீங்கள் பெறும் வாழ்க்கைப் படிப்பினைகளை நினைவுகூர்ந்து புலன்களைக் கவரும் புற அழகுகளைப் பொருட்படுத்தாமலிருங்கள். தாரா தன் குலத்தின் தோற்றத்தை எப்போதும் மறவாதிருந்ததுபோல உங்கள் ஆன்மாவின் தோற்றத்தை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

இறைவன் உங்களுக்கு எப்போதும் நிலைத்திருக்கும் பேரின்பத்தையும், ஆன்மாவின் பெருமையை மறவாதிருக்கும் ஆற்றலையும் அருளட்டும்.

193. எல்லாமே பிரம்மம்தான்

மனிதன் எப்போதும், 'என் மகன்', 'என் மனைவி', 'என் வீடு' என்றே பேசிக்கொண்டிருக்கிறான். அறிவாளி இதுபோன்ற தேவையில்லாப் பேச்சையும், ஆசைகளையும் விட்டு விட்டு, எல்லாமுமாக இருக்கின்ற பிரம்மனைத் தியானித்து அழியா நிலையை அடைகிறான். ''வேலை செய்வதாலோ, மரபு வழியாகவோ, செல்வத்தின் மூலமாகவோ அடையமுடியாத, இம்மையில் அழியக்கூடிய இன்பங்களை எதிர்க்கும் சக்தியைத் துறவினால் மட்டுமே சிலர் அடைகிறார்கள்'' என்று ஸ்ருதி சொல்கிறது. தடுமாறும் மனமுடையவராக இருந்து, இறைவனை அடையவேண்டும் என்ற நோக்கில் போதிய பயிற்சி பெற்றுப்பின் பற்றற்ற நிலையை அடைபவர்கள் தாமரை இலைத் தண்ணீருக்குச் சரியான உதாரணம் ஆவார்கள்

194. உருவ வழிபாட்டின் பெருமை

விக்கிரக ஆராதனை மனத்தைத் தூய்மைப் படுத்துகின்றது. இறைவனிடம் ஈடுபாட்டை உண்டாக்குகிறது. இறை உணர்வை ஏற்படுத்து

கிறது. மனம் தெய்வீகநிலை அடைகிறது. 'எவ்வாறு நினைக்கிறானோ அவ்வாறே உருவாகிறான்' என்பது மாற்றமுடியாத மனநூல் விதியாகும். பக்தன் கடவுளை விக்கிரகத்தின் வடிவில் பார்க்கிறான். தொடக்கத்தில், பக்தி யோகத்தில் முழுமை பெறுமையால், பக்தனால் எங்கும் பரவியிருக்கும் இறைவனுடன் தொடர்பு கொள்ள முடியவில்லை. கௌரங்கர் என்ற ஞானி கிருஷ்ண பகவானை பூரி ஜெகந்நாதர் உருவத்தில் கண்டார். ஆனந்த பரவச நிலையில் இறைவனைத் தழுவச் சென்று மயங்கினார். மீராபாயின் பக்தி விவரிக்க முடியாத பெருமையுடையது. உலகப் பற்றுக் களிலும், உணர்ச்சிகளிலும் ஆழ்ந்திருக்கும் இக்கால மக்கள் உருவ வழிபாட்டைக் குறை சொல்வது பரிதாபமானது. ஓ பக்தர்களே! நம்பிக்கை யுடனும் பக்தியுடனும் தெய்வீக விஷயங்களை அணுகுங்கள்.

195. குழந்தையின் உள்ளத்தைப்போல

இறைவனுக்கு உங்களது செல்வமோ, அறிவோ தேவையில்லை. சூது, விவேகமின்மை, கபடம் ஆகியவற்றை முழுதும் அகற்றிய தூய்மையான, உண்மையான உங்கள் உள்ளத்தைத்தான் அவர் கேட்கிறார். அவரிடமிருந்து மறைப்பதற்கு ஏதுமில்லை. ஏனென்றால் அவர் எல்லாமறிந்த, எங்கும் நீக்கமற நிறைந்திருக்கின்ற தலைவர் ஆவார். பனிபோல வெண்மையாகவும், பளிங்கு போலக் களங்கமற்றதாகவும் உங்கள் மனம் இருக்க வேண்டும். மடிப்பும், தூசுபடிந்ததும் ஆன கண்ணாடியில் தெளிவான, சரியான பிம்பத்தைப் பார்க்க முடியாது. அதுபோல உங்கள் மனதில் கபடம் மற்றும் குறுகிய பார்வை படியப் பெற்றிருந்தால் இறைவனது பெருநிலையை அறிய

முடியாது. ஆகவே குழந்தைபோல சூதுவாதற்ற தாக மனத்தைச் சாதகர் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

196. கருத்துக்களைப் பெறுவது எப்படி?

விவேகமாகிய கதவுகளைத் திறந்து வைத்துக் கொண்டு கூர்ந்து கவனியுங்கள். கவனித்துக் கொண்டேயிருங்கள். மேலும் மேலும் கற்றுக் கொண்டேயிருங்கள். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாகச் சிந்தியுங்கள். சிந்தித்துக் கொண்டேயிருங்கள். அழிக்க முடியாத சிறப்புகள் கொண்ட இறைவனது திருவுருவம் உங்கள் உள்ளத்தில் பதியும்வரை சிந்தித்துக் கொண்டேயிருங்கள்.

197. பதினெண் ஒழுக்கங்கள்

மனிதனிடம் இருக்கவேண்டிய பதினெட்டு ஒழுக்கங்களாவன 1) சாந்தம் 2) காலந்தவறாமை 3) தற்பெருமையின்மை 4) நேர்மை 5) எளிமை 6) வாய்மை 7) பற்றின்மை 8) நிலைபிறழாமை 9) சினம் அறுத்தல் 10) நெகிழ்வு 11) அடக்கம் 12) விடாப்பற்று 13) நாணயம் 14) பெருநிலை 15) பெருந்தன்மை 16) ஈகை 17) பரந்தமனம் 18) தூய்மை. இவற்றைப் பல்கலைக்கழகம் எதிலும் கற்க முடியாது. மோட்ச உலகத்துக்கு நிச்சயமாக வழி காட்டக் கூடியவை. அழியாமைக்கான நுழை வாயிலைத் திறந்து விடுபவை. இவை மூலமாக வாழ்க்கையில் உறுதியாக வெற்றியடைவீர்கள். இவ்வொழுக்கங்களைப் பெருமளவு கொண்டிருப்ப வரே ஞானி. அவர் மற்ற அனைவராலும் போற்றப் படுபவர். வணக்கத்துக்குரியவர். நீங்கள் அனை வரும் இவ்வொழுக்கங்கள் ஒன்று சேரப்பெற்று ஜீவன் முக்தர்களாவீர்களாக!

198. நல்லாரிணக்கம் கொள்ளுங்கள்

மயிர்க்கூச் செறியும் நாவல்களைப் படிப்பதோ, உடலுறவு பற்றிய செய்திகளைப் பேசுவதோ கூடாது. உடலுறவில் ஈடுபாடு மிக அதிகமாக உள்ளவர்களின் நட்பு கூடாது. உடலுறவு ஆசைகளைத் தூண்டி உங்கள் மனம், பார்வை ஆகியவற்றைக் கவரும் புறப் பொருள்களிலிருந்து கவனத்தைத் திருப்பிவிடுங்கள். தெய்வபக்தியுடைய பெரியோர்களுடன் இணங்கியிருங்கள். ஒழுக்கத்தை வளர்க்கும் ஆன்மீக நூல்களைப் படியுங்கள் பால், பழங்கள் போன்ற சாத்வீக உணவை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஆசைகளை அடக்க முடியும்.

199. உங்கள் உள்ளமே சொர்க்கம்

இறைவனே சொர்க்கமாயிருக்கிறார். அந்த சொர்க்கம் உங்கள் உள்ளத்தில் தான் இருக்கிறது. அங்கு நீங்கள் இறைவனைக் காணலாம். ஆனால் உள்ளத்தை முதலில் தூய்மையாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பொறாமை, இச்சை போன்ற களைகளை அகற்றுங்கள். புலன்களை அடக்கிவையுங்கள். மனத்தை ஒருநிலைப்படுத்துங்கள். சிதறும் எண்ணங்களை ஒரு முகப்படுத்துங்கள். மேலெழும் உணர்ச்சிகளை அமைதிப்படுத்துங்கள். அன்புக்குரியவரான இறைவனைக் காணலாம்.

200. வாய்ப்புகளை உருவாக்குங்கள்

சந்தர்ப்பம் உங்கள் வீட்டுக் கதவைத் தட்டும் என்று காத்திருக்காதீர்கள். சந்தர்ப்பங்களைத் தேடுங்கள். உருவாக்குங்கள். ஒரு சந்தர்ப்பத்தைக் கூட இழந்துவிடாதீர்கள். வழியில் ஒரு நோயா

ளியைக் கண்டால் அவரை உடனே மருத்துவ நிலையத்துக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள். இதற்கு நிறையப் பணம் தேவையில்லை. உடல் உழைப்பு அதாவது தொண்டு போதுமானது. உங்கள் கையில் ஒரு கோப்பை நிறையப் பால் இருக்கும் போது, ஒருவர் பசியோடு செல்வதைப் பார்த்தால், அவர் கேட்கட்டுமே என்று காத்திராமல் ஓடோடிச் சென்று அவருக்குப் பாலைக் கொடுங்கள். நீங்கள் அந்தப்பாலை அருந்தாமல் அவருக்குக் கொடுங்கள். ஆயிரக்கணக்கானபேர் துயரப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு நம்பிக்கையூட்டும் வகையில் பாட்டுப்பாடி, உற்சாகப்படுத்துங்கள்.

201. இறைவனது திருநாம மகிமை

நான் உங்களருகில் வந்து 'ஐயோ, தேள்' என்று சத்தம் போட்டால் உடனே அலறிக்குதிக்கிறீர்கள். 'ரஸகுல்லா' என்று சொன்னால் நாக்கில் நீர் சுரக்கிறது. 'நீர் ஒரு கழுதை' என்று சொன்னால் கோபப்படுகிறீர்கள். இரத்தம் கொதிக்கிறது. கண்கள் சிவந்துவிடுகின்றன. உங்களுக்கென்ன நான்கு கால்களும், வாலுமா வளர்ந்திருக்கின்றன. இப்படியான சாதாரணச் சொற்களுக்கே இவ்வளவு சக்தி என்றால் இறைவனது திருநாமத்துக்கு எவ்வளவு சக்தி இருக்க வேண்டும். பிரகலாதன் மீரா போன்றவர்களுக்கு இந்த சக்தி பற்றித் தெரியும். இறைவனது பெயர் உள்ளத்தைச் சுத்தப்படுத்துகிறது. இறைவனை நேருக்குநேர் கொண்டுவருகிறது.

202. உருவம் (விக்கிரகம்)

மன்னரது உருவமோ, குடியரசுக்கான அடையாளச் சின்னமோ இல்லாவிட்டால் நூறு ரூபாய் நோட்டு வெறும் காகிதம்தான். புனிதமும்,

அந்தமில்லாமையும் கொண்ட இறைவனைக் குறிக்கும் என்பதால் கல்லாலோ, உலோகத்தாலோ செய்யப்பட்டு கோவிலில் வைக்கப்பட்டுள்ள சிலை ஒரு பக்தனுக்கு விலை மதிப்பற்றதாகத் தெரிகிறது. தேசியக் கொடி சாதாரண ஒரு துண்டுத் துணி தான். ஆனால் ஒரு வீரனுக்கு அது மிக மதிப்புடைய ஒன்றாகும். இக்கொடியைக் காப்பாற்றத் தன் உயிரையும் கொடுக்கத் தயாராக இருக்கிறான். இதுபோன்று பக்தனுக்கு சிலையானது மிகவும் மதிப்புடையதாகும். அச்சிலை பக்தனிடம் பக்தியினாலேயே பேசும். இறைவன் சிலையின் உருவில் ஏற்றிவைக்கப்பட்டிருக்கிறான். சிலை பக்தனது உள்ளத்தில் தெய்வீகச் சிந்தனைகளைத் தூண்டுகிறது. காலிப் பானைதான் ஓசை எழுப்பும் என்பது போல, தொடக்கத்தில் சாதகம் செய்பவர்களுக்கு, விக்கிரக ஆராதனைதரும் பயன்பற்றித் தெரியாதவர்கள்தாம் இதைக் குற்றம் சொல்வார்கள். இறைவன் உங்களுக்கு கூர்ந்த மதியை அருள்வாராக.

203. உங்களை உணர்ந்துகொள்ளுங்கள்

ஒரு மனிதன் கடவுள் தன்மை உள்ளவனாக மாறுவதற்கு எளிய வழி அவன் தன்னைத்தானே உணர்ந்து கொள்ளுதல்தான். மனித மனம் வெண்ணெய் எனில் கடவுளின் மனம் நெய்யாகும். கையில் வெண்ணெயை வைத்துக்கொண்டு நெய்க்கு அலைவது போலத்தான் மனிதர்கள் மனத்தைக் கடவுள் தன்மைக்கு ஆட்படுத்துவதற்கு வகை தெரியாமல் இறைவனைத் தேடி அலைகிறார்கள். வீடுபேறு அடைவதற்கு அங்குமிங்கும் அலைய வேண்டாம். உங்களை உணர்ந்து தியானம் செய்யுங்கள், இறைவனை உணர்வீர்கள்.

204. கவலைகளை விரட்டுங்கள்

கலக்கம் என்பது, விவாதத்தினாலும், குறுகிய உட்பிரிவுகளாலும், கவலைகளாலும் மனதில் ஏற்படும் அமைதியின்மையாகும். வியாபாரத்தால் ஏற்படும் கலக்கம், அரசியலால் ஏற்படும் கலக்கம், குடும்பத்தலைவரின் கலக்கம் போன்ற தொல்லைகளுக்காட்படுத்தும் குழப்பமே. பொதுவாக அனைவரும் ''கவலைகளும், கலக்கங்களும் தவிர்க்க முடியாதவை'' என்பார்கள். கலக்கம் மனிதனைக் கொல்கிறது. வாழ்க்கையில் உண்டாகும் நம்பிக்கையை அழிக்கிறது. இது அரிப்பு அல்லது புற்று நோய்போல மனிதனைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தின்றுவிடும். அழித்துவிடும். கடந்துபோனவைகளை மறந்துவிடுங்கள். இதுவரையில் கலக்கமுற்ற எவரும் நல்ல பயனைப் பெற்றதில்லை. இனி வரும் சம்பவங்களை எண்ணிக் கவலைப்படாதீர்கள். ஏனெனில் பல சமயங்களில் இவை நிகழ்வதேயில்லை. எப்போதும் சுறுசுறுப்பாயிருப்பதே இதற்குச் சரியான மருந்து அல்லது பெனிசிலின் ஊசி போன்றதாகும். பயனுள்ளது எதையாகிலும் எப்போதும் செய்யவேண்டும். சிறந்த செயல்களைச் செய்யுங்கள். மற்றவைகளைக் கடவுளிடம் விட்டு விடுங்கள். கலக்கமுறாதீர்கள். கலக்கமுறாதபோது நல்லருள் பெற்றவர்களாயிருக்கிறீர்கள்.

205. யோகத்தின் சாரம்

தொண்டு செய்யுங்கள், அன்பு செலுத்துங்கள், தர்மம் செய்யுங்கள், தூய்மைப்படுத்துங்கள், தியானியுங்கள், கடவுளை உணருங்கள், இந்த வார்த்தைகள் உங்களுக்கு யோகம், வேதாந்தம் ஆகியவற்றின் சாரத்தைத் தெரிவிக்கின்றன. நல்லவராயிருங்கள். நல்லவைகளைச் செய்யுங்கள்.

அன்பாயிருங்கள். பரிவு காட்டுங்கள், இதைத்தான் எல்லா மறைநூல்களும் சொல்கின்றன. தெய்வீக மார்க்கத்தின் அடிப்படையாக, இப் பண்புகளை உங்கள் அறிவிலும் உள்ளத்திலும் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

206. மருட்சி அல்லது மயக்கம்

விட்டிற்பூச்சிகள் கொழுந்துவிட்டெறியும் சுடரில் மயங்கி விழுவதும், மீன்கள் தூண்டியில் உள்ள இறையைப் பற்றுவதும் அறியாமையினுலே, பகுத்தறியும், நன்மை, தீமைகளை அறியும் திறனும் உடைய மனிதன் பல்வேறு குறைகள் உடைய புலன் இன்பங்களை ஒதுக்கித் தள்ளுவதில்லை. மயக்கத்தின் சக்திதான் எவ்வளவு மர்மமாயிருக்கிறது!

207. அந்த உன்னத நிலை

நல்லோர் அழிவதில்லை. யோகத்தைச் செய்யாமல், மனித வாழ்க்கை எனும் புயலைக் கடக்கிறவர்கூட முதலில் ஒழுக்கசீலர் வாழும் பகுதியில் பிறந்து, பல ஆண்டுகள் வாழ்ந்து, சமயப் பணியில் ஈடுபட்டு வாழ்க்கையில் வெற்றிகாணும் யோகியின் குடும்பத்தில் மறுபடி பிறந்து, முற்பிறவிகளில் பெற்ற அறிவை மீண்டும் பெற்று முழுமையடைவதற்காக முயற்சிக்கிறுர். பல பிறவிகள் எடுத்து முழுமை காணும் அவர் ஒரு நாள் மகோன்னதமான பேரின்ப நிலையை அடைகிறுர்.

208. இசைமூலம் இறைவனை அணுகுங்கள்

காணமுடியாத ஆழமும், விவரிக்கமுடியாத இனிமையும், தீவிரமாக மயக்கும் ஆற்றலும்

இசைக்கு உண்டு. குறிப்பாகப் பக்திப்பாடல்களில் இவை உள்ளன. தியாகராஜர் மற்றும் புரந்தர தாசரின் கீர்த்தனைகளிலும், தாயுமானவர், மீரா பாய் ஆகியோரின் பஜனைப் பாடல்களிலும், இராம லிங்க சுவாமிகளின் அருட்பாவிலும், அப்பர், ஞானசம்பந்தர் ஆகியோரின் தேவாரப் பாசுரங் களிலும், இவற்றை நீங்கள் உணரவில்லையா? உண்மையில் இவர்களது பக்திப் பாடல்கள் உங்கள் நெஞ்சத்தில் ஊடுருவிச் செல்கின்றன. நீங்கள் ஏன் உங்களைப் பற்றியிருக்கும் தெய்வீகமான இசைத் திறமையை வளர்த்துக்கொண்டு கருணையே உருவான இறைவனது அருளை நாடக்கூடாது?

209. சிபியின் கதை

சிபி எவ்வளவு பொறுமைமிக்க ஆத்மா! அவர் தர்மத்தின் ஒருமித்த உருவம். தன் உயிரையே பணயம் வைத்து வாக்கைக் காப்பாற்றினார். அவரிடம் அளவுகடந்த கருணையுள்ள மனம் இருந்தது. ஒரு புறாவைக் காக்க, தம் உடலிருந்து தசைத் துண்டுகளை அரிந்து எடுத்தார். தர்மமும் கருணையும் அவரைக் காப்பாற்றின. அழியாப் புகழைத்தந்தன. மோட்ச உலகை அடைய உதவின. தர்மத்தைப் பற்றியிருக்கிறவரும், கருணை யுள்ளவரும், வாக்கைக் காப்பாற்றுகிறவரும் ஆன ஒருவர் கடவுளால் போற்றப்படுகிறார். அவர் நிச்சயமாக அழியா நிலை அல்லது இறைநிலையை அடைவார்.

210. பிறருக்குக் கொடுப்பதற்காகவே வாழ்க்கை

உங்களது செயல்திறமை பிறர்க்கு நன்மை செய் வதற்காகவே என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

இயற்கையிலிருந்து இதை நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளலாம். பல விளைபொருள்கள், கிழங்குகள், பழங்கள், வெள்ளி, தங்கம் இவையனைத்தும் மனிதனுக்குப் பயன்படவே உள்ளன. மனிதன் தனக்காக இவற்றை உபயோகித்துக் கொள்கிறானே யன்றி மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பதில்லை. இயற்கையிடமிருந்து பிறருக்குக் கொடுக்கும் பண்பைக் கற்றுக் கொள்வோமாக! அதனை வழி காட்டியாகக் கொள்வோமாக! வாழ்க்கை பிற ருக்குக் கொடுப்பதற்காகத்தான், பிறரிடமிருந்து எடுப்பதற்கல்ல என்று உறுதி கொள்வோமாக.

211. உண்மையான விடுதலை பெறுங்கள்

தான் என்ற அகம்பாவம் இல்லாமலும், பலனை எதிர் பார்க்காமலும் பரமனுக்குத் தன் சேவையை அர்ப்பணிக்கின்றவர் நலிவுறுவதில்லை. அவருக்கு மோட்சத்தில் நாட்டமிருப்பதில்லை. தன் செயல்களில் செயல் இன்மையைக் காண்கிறார். அவருடைய செயல்கள் தெய்வீக ஆற்றலுடைய மெய்யறிவு எனும் தீயில் எரிக்கப்பட்டு விடுகின்றன. சம்சாரச் சுழலில் இருந்து தப்பித்துக் கொள்கிறார். பிறப்பு, இறப்பு என்னும் சுழற்சியிலிருந்து விடுபடு கிறார். உள்ளத் தூய்மையைப் பெறுகிறார். அதிலிருந்து இறைவனைப் பற்றிய அறிவு பெறு கிறார். இவ்வறிவைக் கொண்டு வீடு பேறு நிலையை அடைகிறார்.

212. வீடு பேறாகிய இறுதி நிலையை அடையுங்கள்

உண்மையே விதை. மனத்துறவே வேர். தியானமே மழை. சாந்தியே மலர். மோட்சமே

கனி. ஆகவே உண்மை பேசுங்கள். மனத்துறவை மேற்கொள்ளுங்கள். மன அமைதியுடன் இருக்கப் பழகுங்கள். முறையாகத் தியானம் செய்யுங்கள். நிச்சயம் வீடுபேற்றை அடைவீர்கள்.

213. விரைவான வளர்ச்சி

மதப்பற்று இல்லாதவரும்கூட இறைவனை அடைய முடியும். நீண்ட காலம் கடினமான வழியில் பல்வேறு அனுபவங்களைப் பெற்றபிறகே இது அவருக்குக் கிடைக்கும். மதப்பற்றுடைய வரோ வேகமாக இப்பிறவியிலேயே இறைவனை அடைந்து பேரின்பநிலை எய்துவார். எவ்வளவு விரைவாக இறைவனிடம் பற்றுக் கொள்கிறீர் களோ அவ்வளவு விரைவாகப் பேரின்ப ஊற்றைப் பெறுவீர்கள்.

214. சகிப்புத் தன்மை

ஒரு சிறிய கதை. ஒரு சமயம் பிருகு முனிவர் மகாவிஷ்ணுவின் சகிப்புத் தன்மையை உலகுக்கு எடுத்துக்காட்ட விரும்பினார். ஆதிசேஷனாகிய பாம்பின்மேல் அனந்தசயனனாக இருந்த அவரிடம் சென்றார். அவரை வாய்க்கு வந்தபடி திட்டினார். அவரது மார்பில் உதைத்தார். பகவான் எழுந்து முனிவரது பாதங்களைப் பிடித்துவிட்டபடியே ''ஓ மகரிஷியே! என்னை உதைத்ததால் உங்கள் பாதம் நோகிறதா?'' என்று கேட்டார். நீங்கள் இப்படி உங்களை உதைப்பவரது பாதங்களைப் பிடித்து விடுவீர்களா? ஏசுபிரான் போலவும், விஷ்ணு பகவான் போலவும் மன்னிக்கும் பழக்கத்தைக் கைக்கொள்ளுங்கள்.

215. மனம் இறைவனிடமே இருக்கட்டும்

உங்களது எல்லாக் கடமைகளையும் நீங்கள் ஆற்றும்போதும் மனம் இறைவனையே எண்ணி யிருக்கட்டும். மனைவி, மக்கள், தாய், தந்தை ஆகியவர்களுடன் வாழும்போது அவர்களுக்கான கடமைகளைச் செய்யுங்கள். உங்களது அன்புக்குப் பாத்திரமான அவர்கள் மனம் கோணுமல் நடந்து கொள்ளுங்கள். ஆனுல் அவர்கள் உங்களுக்குரிய வர்கள் அல்ல என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

ஒரு வேலைக்காரி ஒரு பணக்காரரது வீட்டில் எல்லா வேலைகளையும் செய்கிருள் என்ருலும் அவளது எண்ணம் எல்லாம் அவளுடைய சொந்த ஊரில் உள்ள வீட்டின்மேலேயே இருக்கும். எஜமானனது பிள்ளைகளைத் தன் பிள்ளைகளாகவே வளர்க்கிருள். 'என் இராமன்', 'என் ஹரி' என்றே சொல்கிருள். ஆனுல் அவர்கள் தன்னைச் சேர்ந்தவர்கள் அல்ல என்பது அவளுக்கு நன்ருகத் தெரியும்.

எல்லாக் கடமைகளையும் ஆற்றுங்கள். ஆனுல் பரந்தாமனையே சிந்தித்துக் கொண்டிருங்கள்.

216. இருபுறமும் கூரான கத்தி

நம் நாக்கு இருபக்கமும் கூராக உள்ள கத்தி யாகும். மிகவும் எச்சரிக்கையாக பயன்படுத்த வேண்டும். அது உணவைச் சுவைக்கிறது. பேசு கிறது. இது நம்மிடமே இருக்கும் பெரிய எதிரி. ஆனுல் இறைவன் கருணைப் பெருங்கடல். பற்களாகிய முதல் தரமான படைக்கலத்தைத் தந்து அவற்றுக்குள் நாக்கை வைத்துப் பூட்ட வகை செய்துள்ளார். எச்சரிக்கையாயிருங்கள்.

பிறரைத் தூற்றுகின்ற, அசிங்கமான சொற்களைப் பேசவும், பொய்யுரைக்கவும் தூண்டுதல் ஏற்படும் அந்த நொடியில் பற்களுக்குள்ளே வைத்து நாக்கு அசையமுடியாதபடி அடைத்துவையுங்கள். சுவையான உணவைச் சாப்பிட நாக்கு ஆசைப் படும்போது வாயை மூடிவைத்து மனஉறுதியை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். நாக்கு இறைவனது திருநாமத்தினைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லும் படியாகவும், மெய்மறந்து அவனது புகழை எப்போதும் பாடிக்கொண்டிருக்கும்படியும் செய்து விட்டால் முதல் எதிரியான இது உங்களது நல்ல நண்பனாக ஆகிவிடும். பேச்சில் அளவோடு இருப் பீர்கள். சமையலறைக்கு அருகில் தியான அறை இருக்கக் கூடாது. அப்போதுதான் சாதாரண உணவில் சேர்க்கும் ரசம், பாயசம் இவற்றுக்கு ஆசைப்படுவதை விடுத்து இராமரசத்தைச் சுவைக்கும் வழியை அறிந்துகொள்ள முடியும்.

217. சுய தண்டனை

நமக்கு நாமே தண்டனை விதித்துக்கொள்வது, தீய பழக்கங்களைப் போக்குவதற்குச் சிறந்த வழி யாகும். 'சகோதரனைவிட பிரம்பே நம் நலத்தில் அக்கறையுடையது' என்ற பழமொழியை நீங்கள் அறிவீர்கள். அவரவர் மனத்தைப் பொறுத்த வரை இது முற்றிலும் உண்மையாகும்.

உங்களை நீங்களே ஆராய்ந்து, உங்களுடைய தீய பழக்கங்களைக் கண்டு கொண்டு அவற்றை அழிக்க முடிவெடுங்கள். உங்களை நீங்களே கவனித்து வாருங்கள், எப்போது உங்கள் முயற்சி தோல்வியுற்றாலும் உங்களுக்கு நீங்களே தண்டனை கொடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு நாள் உண்ணா விரதம் இருங்கள். அல்லது இரவு உணவை விட்டு

விடுங்கள். ஒவ்வொரு தவறுக்கும் ஐம்பது மாலைகள் ஜபம் செய்யுங்கள். அதற்கு மேலும் ஜபம் செய்யுங்கள். என்ன தண்டனை என்று தீர்மானியுங்கள். தண்டனையின் கடுமைக்கேற்ப தீமைகள் விரைவில் மறையும்.

218. மந்திரம் எழுதுதல்

ஏதாவது ஒரு மந்திரத்தை அல்லது இறைவனது நாமத்தை ஒரு நோட்டுப் புத்தகத்தில் தினந்தோறும் எழுதிவாருங்கள். அந்த நோட்டுப் புத்தகத்தை எப்போதும் உங்கள் சட்டைப் பையில் வைத்திருங்கள். அலுவலகத்தில் அல்லது இரயிலில் அல்லது பஸ்ஸில் நேரம் கிடைக்கும்போதெல்லாம் ஒரு சில மந்திரங்களை எழுதுங்கள். தேவையற்ற பேச்சு, தவறான சிந்தனைகள், பூசல்கள் ஆகியவற்றில் ஈடுபடுவதிலிருந்து காப்பாற்றப்படுவீர்கள். உங்கள் திறமைகள் வீணாகப் போய்விடாமல் சேமித்து வைத்துக்கொள்ளலாம். அங்குமிங்கும் பார்ப்பதை விடுத்து, வேறுயாரிடமும் பேச்சு கொடுக்காமல் நோட்டுப் புத்தகத்தில் மந்திரம் எழுதுவதிலேயே கவனமாயிருங்கள். எழுதும்போது மனதுக்குள் மந்திரத்தைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லுங்கள். மனத்தை இறைவனிடமே ஈடுபடுத்துங்கள்.

219. பரம்பொருளைப் பார்க்கலாம்

ஒரு கோப்பையில் உள்ள தயிரில் நெய் இருக்கிறது என்பது உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியும். ஆனால் தயிரைக் கடைந்தால்தான் நெய்யைப் பெற முடியும். இதேபோலத்தான் இறைவன் ஒவ்வொன்றிலும் இருந்து கொண்டிருக்கிறார். அவர் மறைந்திருந்து கொண்டே தாம்

இருப்பதை உணர்த்துபவர். எல்லாரிடத்தும் இருப்பவர். ஒளிக்கெல்லாம் ஒளியாகத் திகழ்பவர். அண்டசராசரங்களை, அழியாமற்காத்து நிலை நிறுத்திக் கொண்டிருப்பவர். உங்கள் உள்ளுணர் வால்தான் அவரை உணர முடியும். அறிவுக் கண்ணால் அவரைப் பார்க்க முடியும். ஆனால் அதற்கு முன்னால் பஞ்ச கோசங்களாகிய தயிரைக் கடைந்து ஆத்மாவாகிய வெண்ணெயை, பெயர் கள், உருவங்கள் ஆகிய மோரிலிருந்து பிரித்து எடுக்க வேண்டும்.

220. புனித யாத்திரை எதற்காக?

உண்மையான அடியார்களுக்குப் புனித யாத்திரை ஓர் ஆன்மீகச் செயலாகும். மண்ணாசை, லோகாயதப் பற்றுகள், பேராசை, காமம், மயக்கம், ஒழுக்கக் கேடான செயல்கள் ஆகியவை இவ்வுலகில் பரவிக்கிடக்கின்றன. இந்தச் சூழ்நிலையில் வாழும் ஒருவரிடம் சேர்ந்திருக்கும் தீயபழக்கங்களை அவ்வப்போது தீவிரமாக அகற்றித் தூய்மைப் படுத்திக்கொள்ளப் புனித யாத்திரை பெரிதும் நம்பிக்கை தருவதாக உள்ளது.

காரணமின்றி அலைவதும், அரிய காட்சிகளைக் காண்பதும், ஆர்வத்தைத் தணித்துக்கொள்வதும் புனிதப் பயணத்தின் நோக்கமல்ல. பிரார்த்தனை யிலும், இயற்கையின் பேரழகிலும், கோயில்களின் புனிதத் தன்மையிலும் முழுதுமாக ஈடுபடுங்கள். பெரும்பான்மையான நேரம் மௌனத்திலிருங்கள். பழமையான, தேவையற்ற பழக்கங்களை விட்டு விடுவதற்கு நியாயமான, உண்மையான, தீவிர மான முயற்சி இருக்கவேண்டும். போனமச்சான் திரும்பிவந்த கதையாக யாத்திரைபோய் திரும்பு வதால் என்ன பயன்?

221. பெண்களுக்கு அறிவுரை

மாயையின் உணர்ச்சிகளுக்கு அடிபணியாதீர்கள். புடவைகள், வளையல்கள், நகைகள் ஆகியவை உங்களுக்குள்ளே இருக்கும் பரந்தாமனை மறைக்கும் மாயையின் பொய்த்தோற்றங்களாகும். ஜாக்கிரதையாயிருங்கள். இறைவன் திருநாமத்தைப் பஜித்துக்கொண்டேயிருங்கள். அவனிடம் முழுமையாய்ச் சரணடைவீர்களானால் மாயையிலிருந்து எளிதில் மீளலாம்.

வீட்டு வேலைகளைச் செய்யும்போதும் இறைவன் நாமத்தைச் சொல்லிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். உதடுகள் அவனது பெயரை முணுமுணுத்துக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். கைகள் வேலை செய்துகொண்டே இருக்க வேண்டும். குழந்தைகள் நம்மைப் பார்த்து எதையும் செய்பவர்கள். இந்த அரிய செயலையும் அவர்கள் உங்களிடம் கற்றுக்கொள்வார்கள். பின்னால் நீங்கள் மறந்துவிட்டாலும் குழந்தை இறைவன் பெயரை உச்சரித்துக்கொண்டே இருக்கும்.

222. ஒத்துழையாமை

ஆன்மீக விடுதலை பெறுவதற்கு, நமது இந்தியத் திருநாட்டின் முனிவர்கள் கற்பித்த மிகப் புராதனமான ஆயுதம் ஒத்துழையாமையாகும். ஒத்துழையாமை பற்றி உங்களுக்குத் தெரியுமா? எல்லாவிதமான தீய செயல்களையும் செய்யும்படித் தூண்டிவிடும் தாழ்ந்த, தூய்மையில்லாத மனத்துடன் ஒத்துழைக்காமல் இருப்பதுதான் ஒத்துழையாமை. மிக மேலான பரமபதத்தை அடைய விரும்பினீர்களானால் இந்தச் சீர்கெட்ட மனத்துடன் ஒத்துழைக்காதீர்கள். 'திரைப்

படத்துக்குப் போ' என்று மனம் கட்டளையிட்டால் அதைப் பொருட்படுத்தாமல் திருக்கோயிலுக்குச் செல்லுங்கள். ஒரு நாவலைப்படி' என்று மனம் சொன்னால் அதை ஏற்காதீர்கள். பகவத்கீதையைப் படியுங்கள். நண்பர்களுடன் சீட்டுவிளையாடும்படித் தூண்டும். அதை மறுத்து சத்சங்கத்தாருடன் சேர்ந்து கீர்த்தனைகளைப் பாடுங்கள். காந்தியடிகள் அரசியலில் ஒத்துழையாமை இயக்கத்தை நடத்தி வந்த அதேசமயம் மனத்துடனும் ஒத்துழையாமையை மேற்கொண்டார். அதனால்தான் அவரால் அரசியல் ஞானியாக விளங்க முடிந்தது.

223. சொர்க்கம் எங்கே?

இறைவனது திருநாமம் ஜெபிக்கப்படும் இடமே சொர்க்கம். மக்கள் அகிம்சை, சத்தியம், பிரம்மச்சரியம் ஆகியவற்றை மேற்கொண்டு தெய்வீக வாழ்வு வாழும் இடம் எல்லாம் சொர்க்கமே. ஏழைகளுக்கும், நோயாளிகளுக்கும், தேவையில் உழல்வோருக்கும், துயரப்படுவோருக்கும், பயன்கருதாத் தொண்டினை ஆற்றும் மக்கள் ஈடுபட்டிருக்கும் இடமும் சொர்க்கந்தான். ஒன்றாக, எங்கும் நீக்கமற நிறைந்துள்ள அழிவற்ற ஆத்மாவாக இருக்கும், எல்லோரையும் இரட்சிக்கின்ற, எல்லோருக்கும் புகலிடமாய் விளங்குகின்ற பரம்பொருளை மக்கள் தியானிக்கும் இடமெல்லாம் சொர்க்கமேயாகும். இதைப் புரிந்து கொண்டு உங்களை அறிந்து கொண்டு பிறப்பாகிய துன்பத்திலிருந்து விடுபட்டுச் சுதந்திரமாயிருப்பீர்களாக!

224. அகிம்சை

அனைவரையும் நேசியுங்கள். ஏனெனில் உங்களுள் இருக்கின்ற இறைவன் எல்லாரிடத்தும்

உள்ளான். நேசிக்கின்ற சிறந்த பண்பு இன்று மக்களிடத்தில் இல்லை. உங்களது நண்பர்களையே நீங்கள் நேசிப்பதில்லை. ஒரு சிலரை நீங்கள் நேசிக்கிறீர்கள் என்றால் அவர்களால் உங்களுக்குப் பலன் இருக்கிறது என்பதே காரணம். ஆகவே உங்கள் நேசம் சுயநலத்தை அடிப்படையாய்க் கொண்டிருக்கிறது. இது நேசம் அல்ல. ஒரு சிலரை மட்டுமல்லாமல் மனித சமூகம் முழுவதையும் நேசியுங்கள். ஏனென்றால் இறைவன் எல்லாருடைய உள்ளங்களிலும் வசிக்கிறார். அப்போதுதான் உங்கள் மனம் அந்தமில்லா இறைவனை உணரும் வகையில் விசாலமடையும்.

225. சங்கீர்த்தனம்

கீர்த்தனைகளினால் அடியார்கள் பெறும் மகிழ்ச்சி விவரிக்க முடியாதது. ஓர் ஊமையன் அமுதத்தைச் சுவைத்து அதன் சுவையை எடுத்துச் சொல்ல முடியாது. அதுபோலவே கீர்த்தனைகளைப் பாடுவதால் ஏற்படும் மகிழ்ச்சியையும் விளக்க முடியாது. இப்பேரின்பத்தை அனுபவித்துத்தான் சுவைக்க முடியும். இறைவனது தாமரைப் பாதங்களைத் தியானித்து, அவனது தெய்வீகப் பெருமைகளை எண்ணிப் பாட வேண்டும். உங்களுக்குப் 'பாவசமாதி' விரைவில் கிட்டும்.

226. இரத்தினச் சுருக்கமாகத் தெய்வீக வாழ்க்கைப்பற்றி

தெய்வீக வாழ்க்கை என்பது சேவை, பக்தி, அறிவு ஆகியவற்றின் தொகுப்பு ஆகும். இது வறண்ட வேதாந்த தத்துவமல்ல. இந்தக்கால மக்களுக்கு மிகவும் பொருத்தமாக உள்ள யோகங்களின் இணைப்பேயாகும். இது நிதர்சமான

மதமாகும். ஒவ்வொரு விநாடியும், மணியும், நாளும் நீங்கள் இறைவனுடன் உரையாட உங்களுக்கு உதவுகிறது. இப்படியான தொடர்பில்தான் மேலான அறம், நிலைத்த பேரின்பம், அழியாமை ஆகியவை உள்ளன.

227. நுண்ணறிவை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள்

இறைவன் உங்களுக்கு மிக அருகில் இருக்கிறான். அவன் மிகவும் நுட்பமானவனாக இருப்பதால் அவனை உங்களால் உணரமுடிவதில்லை. அவனை உணர்வதற்கு நுண்ணிய மதி தேவையாக உள்ளது. குறுகிய மனப்பாங்கு காரணமாக, உங்களுக்குள்ளேயே இருக்கும் அவனை உங்களால் காண முடிவதில்லை. பகுத்தறியும் தன்மை, தன்னலமற்ற தொண்டு, தேடல், ஜெபம், கீர்த்தனை, பிராணாயாமம் ஆகியவற்றின்மூலம் மதி நுட்பத்தை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். இறைவன் ஒளிமயமாகக் காட்சியளிப்பார்.

228. எங்கும் இறைவனைக் காணுங்கள்

இறைவனை ஒவ்வொரு முகத்திலும் பாருங்கள். உங்கள் பார்வையில் மாற்றம் வேண்டும். எப்பொருளை எப்போது பார்த்தாலும் அப்பொருளில் கடவுளை நீங்கள் காண வேண்டும். ஒரு தூணைப் பார்க்கையில் எனது இறைவன் நரசிம்மமூர்த்தி இதில் இருக்கிறார் என்பதை உணர வேண்டும். பிரஹலாதன் கதை நீங்கள் அறிந்ததே. இதை ஒரு நிலையான பழக்கமாகக் கொள்ளுங்கள். இந்த எண்ணம் உங்கள் உள்ளத்தில் ஆழமாகப் பதிய வேண்டும். பிற பெயர்களும், உருவங்களும் எந்த சக்தியும் இல்லா

தவை. உலகத்தில் பற்று வேண்டாம். எங்கும் இறைவனை மட்டுமே பாருங்கள்.

229. ஒன்று மட்டும் நிச்சயம்

ஒன்று மட்டும் நிச்சயம். எல்லோரும் அழியக் கூடியவர்களே. ஒன்று மட்டும் நிச்சயம். இளமை நிலையற்றது. ஒன்று மட்டும் நிச்சயம். பிறப்பு, இறப்பு என்னும் சுழலில் அகப்பட்டுப் பல பிணி களால் துன்பப்படுகிறீர்கள். ஒன்று மட்டும் நிச்சயம். சாதனை ஒன்றே உங்கள் தன்மையை தெய்வீகமாக மாற்றி வீடு பேறடைய உதவும். ஒன்று மட்டும் நிச்சயம். செல்வம் உங்களுக்கு நிலையான பேரின்பத்தைத் தர முடியாது. கடைசியாக ஒன்று மட்டும் மிகவும் நிச்சயம். ஆத்மாவை உணர்தலே உங்களைப் பிறப்பிலிருந்தும், இறப்பிலிருந்தும் விடுவிக்கும்.

230. உலகப்பற்றினால் கெட்டுப்போகாதீர்கள்

மலரில் உட்கார்ந்து தேனை உறிஞ்சிவிட்டுச் சிறிதும் பாதிக்கப்படாமல் பறந்து செல்லும் தேனீபோல நீங்கள் நடந்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வுலகில் வாழும்போது இல்லறத்தால் கேடுறாத படி நடந்து கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் இல்லறத்தில் இருக்கலாம். ஆனால் இல்லறம் உங்களை ஆக்கிரமிக்கக்கூடாது. எப்போதும் விழிப்புடன் இருக்கவேண்டும். மன அபிலாஷைகளை உன்னிப்பாக கவனித்துவர வேண்டும். கீர்த்தனைகளைப் பாடுதல், தன்னலமற்ற தொண்டு, விவேகம் மற்றும் வைராக்கியத்தை வளர்த்தல் போன்ற ஆன்மீக பயிற்சிகளை மேற் கொண்டால், மாயை உங்களுக்கு எந்த அழிவையும் ஏற்படுத்தமுடியாது.

231. இதுதான் தெய்வீக வாழ்க்கை

இறைவனை அறிதலே வாழ்க்கையின் இலட்சியம். உண்மை, அன்பு, ஒளி, அறிவு, எல்லையற்ற அழகு ஆகியவைகளாகப் பரந்தாமன் இருக்கிறார். நல்லவராக இருந்து நற்பணியாற்றுங்கள். அகிம்சை, சத்தியம், பிரம்மச்சரியம் ஆகியவற்றை மேற்கொள்ளுங்கள். முறையாகத் தியானத்தில் ஈடுபடுங்கள். ஒரு நிமிஷத்தைக்கூட வீணாக்காதீர்கள். கீர்த்தனைகளைப் பாடுவதிலும், தியானத்திலும் ஈடுபாடுகொள்ளுங்கள். இறைவன் திருநாமத்தைப் பாடுங்கள். யோகத்துக்கும், வேதாந்தத்துக்கும் அடிப்படையான மேற்கண்ட மூன்று சிறப்புக்களையும் மேற்கொள்ளுங்கள். இதுதான் தெய்வீக வாழ்க்கை. உலகில் வாழும் காலத்தில் மனத்தை இறைவனிடம் செலுத்துங்கள். இவ் வினாடியிலிருந்தே, இப்போதிருந்தே வாழ்க்கையின் இலட்சியமாகிய இறைவனை உணரத் தலைப்படுங்கள்.

232. இப்போதே விழித்தெழுங்கள்

தயவு செய்து தாமதம் செய்யாதீர்கள். ஆன்மீக விதை நீங்கள் இளமையாயிருக்கும் போதே உங்கள் உள்ளத்தில் விதைக்கப்படவேண்டும். மணம்பரப்பும் அழகிய மலர்கள் போன்று உங்கள் தூய்மையான மனத்தைக் கடவுளுக்குக் காணிக்கையாக்கவேண்டும். காலப்போக்கில் அமையும் மோசமான கேடுற்ற மனத்தையல்ல. நீங்கள் அனைவரும் இப்போது தூய்மையானவர்களே. திருமணத்துக்குப் பின்னர் கொடிய பழக்கங்கள் உங்கள் மனத்தைப் பற்றியிருப்பதை உணர்வீர்கள். ஆதலால் இப்போதே விழித்துக் கொள்ளுங்கள்.

233. கடமையைச் செய்யுங்கள்

உங்கள் சேவைக்குப் பிரதிபலன் எதையும் எதிர்பார்க்காதீர்கள். ஒரு நன்றியுணர்வு, ஒரு புன்னகை அல்லது நன்றி என்ற சொல் இவற்றில் எதையாவது பிரதிபலனுக எதிர்பார்க்காமல் பிறருக்குச் சேவை செய்ய உங்கள் மனம் அனுமதிக்காது. இப்படித்தான் அது இருக்கிறது. நியாயமற்ற முறையில் குறை கூறப்பட்டாலும், யாருக்குத் தொண்டு செய்தீர்களோ அவரால் இழிவாகப் பேசப்பட்டாலும், ஆத்ம திருப்தியுடன் தொண்டு செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும். புகழ்ச்சிக்கு அல்லது மகிழ்ச்சிக்கு அடிமையாகிப் பின் செல்லாதீர்கள். கடமையைச் செய்வோம் என்பதே உங்கள் நோக்கமாக இருக்கவேண்டும். அன்பு அன்புக்காகவே. சேவை சேவைக்காகவே.

234. உங்கள் வாழ்க்கையை நியாயப்படுத்துங்கள்

அழகிய மனம், நல்ல திடகாத்திரமான உடல் மற்றும் பல அபூர்வமான கொடைகளை இறைவன் உங்களுக்குத் தந்திருக்கிருர். ஜெபம், கீர்த்தனை கள், தியானம் ஆகியவற்றைப் புறக்கணித்தீர்க ளாஞல் நீங்கள் மனிதராய் இருப்பதற்கு அருகதை யற்றவரென்ருவீர்கள். தீய பழக்கங்களை மாற்றிக் கொண்டு இராமநாமத்தின் துணையாலும், ஜெபம், தியானம் ஆகியவற்றின் துணையாலும் கண்ணிமைக்கும் நேரத்தில் மனத்தையும், இதயத் தையும் திருத்திக் கொள்ளுங்கள். இந்த நொடியி லேயே ஆரோக்கியமான, மேலான ஆன்மீகப் பழக்கங்களை வளர்த்துக் கொள்ளமுடியும். எல்லை யற்ற ஆற்றல் உங்களிடம் இருக்கிறது. ஜெபத்தின் மூலம் அவற்றைத் தட்டி எழுப்புங்கள்.

235. ஒத்திப் போடாதீர்கள்

காலந்தாழ்த்துதல் நேரத்தைத் திருடுவதாகும். நாளை என்பது மீண்டும் எப்போதும் வராது. எக்காரியம் ஆற்றுவதற்கும் நாளை என்பது மிகவும் தாமதமானது. உதவியும், வெற்றியும் நாளை கிட்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறவர் இன்று வீழ்ச்சி யடைகிறார்.

முட்டாள்தான், ''நான் நாளை காலை நேரத்தி லேயே எழுவேன், நான் நாளை பிரார்த்திப்பேன், தியானிப்பேன்'' என்பான். அறிவாளி இன்றே நேரத்தில் எழுந்து, பிரார்த்தனையைத் தொடங்கி, தியானம் செய்து, தன் இலட்சியங்களுக்கான செயல்களைச் செய்து, இன்றே ஆற்றல், அமைதி, வெற்றி ஆகியவைகளை அடைகிறார். இன்று காலை யில் செய்யக் கூடியவற்றை மாலைக்குத் தள்ளிப் போடாதீர்கள். நாளை என்பது முட்டாள்களின் பஞ்சாங்கத்தில் உள்ளதாகும்.

236. இறைவனை அறிதலின் இரகசியம்

இறைவனது நாமத்தை உச்சரித்துக் கொண்டு அவனுடைய கருவியாகச் செயல்பட்டுவரும் அடியவர்களிடம் அவன் அருள் எப்போதும் இருக்கும். அவனை உங்கள் உள்ளத்தில் ஏற்றி வையுங்கள். அவனுடன் ஐக்கியமாகுங்கள் இறை வனை இடைவிடாது எண்ணிக்கொண்டிருத்தலே வாழ்க்கையின் வெற்றிக்கும், அவனை அடைவ தற்கும் ஆன இரகசியம் ஆகும்.

237. கணக்கெடுப்பு

ஒவ்வொரு நாளும் படுக்கப் போகும்முன் அன்றைக்கு உங்கள் எண்ணங்கள், பேச்சுக்கள்

மற்றும் செயல்கள் பற்றிய கணக்கைத் தொகுத்து எடுத்துப்பாருங்கள். 'இன்று நான் எந்தத் தீய பழக்கத்தை மேற்கொண்டேன்? எந்த உணர்ச்சிகளை அடக்கிக் கொண்டேன்? என்ன நல்ல பண்பை வளர்த்துக் கொண்டேன்? எந்த இந்திரியத்தை இன்று அடக்கினேன்?'' என்று காணுங்கள். இப்படிச் செய்வதன் மூலம் விரைவில் வளர்ச்சியடைவீர்கள்.

238. தெய்வீக அறிவு

உங்கள் அறிவைப்பற்றி வீணாகப் பெருமை கொள்ளாதீர்கள். பணிவாக நடந்துகொள்ளுங்கள். பிரம்மவித்தையைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். கடவுள்பற்றிய அறிவைக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். இந்த விஞ்ஞானத்தை அடக்கம் உடையவர்களால் தான் கற்றுக்கொள்ளமுடியும். தீய நூல்களைப் படிப்பது உட்பட எல்லா மயக்கங்களிலிருந்தும் நீங்கள் விடுபடவேண்டும். நீங்கள் கற்றது கைமண் அளவு. கற்க வேண்டியது உலக அளவு. பிரம்ம வித்தை ஒன்றே உங்களுக்கு அழியா நிலையைத் தரமுடியும். அதுதான் உங்களுக்கு ஆற்றலை அளிக்கக்கூடியது. அதற்கான விதையை இப்போதே உங்கள் உள்ளத்தில் விதையுங்கள்.

239. ஆசனப்பயிற்சிகள் செய்யுங்கள்

எல்லா மாணுக்கரும் ஆசனங்கள் செய்ய வேண்டும். குறிப்பாகச் சிரசாசனம் செய்ய வேண்டும். ஆசனங்களின் அரசன் எனப்படும் சிரசானம் மூளைக்குத் தேவையான இரத்தத்தைச் செலுத்துகிறது. மூளைப்பகுதி முழுவதும் இரத்த ஊட்டம் பெறுகின்றது. இதனுல் நல்ல நினைவாற்றலைப் பெறுவீர்கள். பழக்கத்தால் இதன் உண்மையை உணர்வீர்கள்.

240. தன்னலமற்ற சேவை

தன்னலமற்ற தொண்டு இதயத்தைத் தூய்மைப்படுத்துகிறது. ஏதானும் சமயத்தொடர்பான அல்லது சமூகத் தொடர்பான அமைப்பில் சேர்ந்து இலவசமாகத் தொண்டு செய்யுங்கள். இதயத்தைத் தூய்மையாய் வைத்துக்கொண்டு இறைவனை அடையுங்கள். ஒருவரை மற்றவரிடமிருந்து பிரிக்கும் தடைகள் அனைத்தும் தன்னலமற்ற தொண்டால் அகற்றப்பட்டுவிடும். கண்களை மூடிக்கொண்டு 'சிவோஹம்' என்பதால் எந்த நன்மையும் ஏற்படாது. ராக துவேஷத்தின் நீரோட்டங்களும், எதிர் ஓட்டங்களும் அதாவது விருப்பு, வெறுப்புகள் நீக்கப்பட வேண்டும். அப்போதுதான் தெய்வீக ஒளி உங்கள் மீது விழும். விருப்பு, வெறுப்பு உள்ள இதயத்தில் அமைதிக்கு வழி இல்லை. தியானம் செய்கிறோம் என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். ஆனால் உண்மையில் நீங்கள் உறக்கத்தில் இருப்பீர்கள். ஓய்வும், அயர்வும் அற்ற தன்னலமில்லாச் சேவையின் மூலம் இதயத்தைத் தூய்மைப்படுத்திக் கொள்பவருக்குச் சமாதி நிலை தானாக வந்து சேரும்.

241. உண்மையான சேவையைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்

பயன் கருதாது எப்படிச் செயலாற்றுவது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். ஒருவருக்கு ஒரு குவளைத் தண்ணீரை கொடுப்பதற்குக்கூட நன்றியை எதிர்பார்த்து உங்கள் மனம் அமைந்துள்ளது. ஒருவருக்கு வணக்கம் செய்தால் அவர் பதிலுக்கு வணங்கவேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறீர்கள். இவ்வுலகம் இறைவனது பொருட்காட்சி சாலை என்ற நிலையில் கர்ம யோகத்தின்

தத்துவங்கள் முழுமையும் அறிந்த கர்ம யோகியாக மாறுங்கள்.

242. தெய்வீகப்பற்று

கிருஷ்ண பகவானிடத்தில் கோபியர் வைத்திருந்த அன்பு தனிச்சிறப்பு உடையது. இவ்வுலகத்தின் சிற்றின்பங்களை அல்லது உலக இன்பங்கள் பிறவற்றை அனுபவிக்கவேண்டும் என்ற ஆசையின் அடையாளங்கூட கோபியரது அன்பில் கிடையாது. அவர்கள் பக்தியின் அடையாளமாக இருந்தார்கள். ஆசைகளைத் துறந்த அடியார்கள் கோபியரின் தாமரைப் பாதங்களில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும் தூசிகளின் ஒரு பகுதியாகத் தாங்கள் இருக்கவேண்டும் என்றே விரும்புகிறார்கள்.

9-வது அத்தியாயம்

பண்பாடு பற்றிய சிற்றுரைகள்

243. இந்தியப் பண்பாடு

இந்தியப் பண்பாடு உன்னதமான ஆன்மீகத்தை அடிப்படையாய்க் கொண்டது. இந்துக்களின் இலட்சியம் தன்னையறிதல் அதாவது இறையுணர்வாகும். மிக உயர்ந்த இறைவனைப் பற்றிய அறிவாகிய சிகரத்தையும், குறையில்லா வாழ்க்கையின் எல்லையையும், ஆன்மீகச் சிறப்பியல்புகளின் உச்சியையும் அடைவதுதான் ஞானிகள், ரிஷிகள், துறவிகள் அல்லது சாதகர்களின் முனைப்பான முயற்சியாயிருந்தது. பிறப்பு மற்றும் இறப்பு ஆகிய தளைகளிலிருந்து ஒருவர் தம்மை விடுவித்துக் கொள்வதிலேயே விடுதலை அமைகிறது. இந்தியப்

பண்பாட்டின் கோட்பாட்டை விளக்கும் சொல் பிறவித் துன்பத்திலிருந்து விடுதலை பெறுவதே யாகும்.

244. இந்தியாவின் சாதி

இந்திய மக்கள் சிறப்பாக ஆன்மீக நோக்குடையவர்கள். அவர்களுக்குக் கண்ணுக்குத் தெரியும் பொருள்கள் தற்காலிகமானவை. கண்ணுக்குப் புலப்படாதவை சாசுவதமானவை. இந்தியாவின் சாதி மனித சாதிக்கு வேதாந்த ஒருமைப்பாட்டையும், அகிம்சையையும் எடுத்துச் சொல்வதாகும். இந்தியா சந்நியாசிகள், துறவிகள், ரிஷிகள், ஞானிகள் தீர்க்க தரிசிகள் மற்றும் யோகிகளின் துணையுடன் எப்போதும் ஆன்மீகத்தில் பற்றுடைய நாடாகவே இருக்கும். இந்தியாவால் தான் பிறநாடுகளுக்கு யோகங்களையும், வேதாந்தங்களையும் கற்றுக்கொடுக்க முடியும். அதன் மூலமாக அந்நாட்டு மக்களுக்கு வாழ்க்கையில் முழுமையான பேரின்பத்தை அளிக்கவும், ஆன்ம விடுதலை பெறவுமான வழியில் அழைத்துச் செல்ல முடியும். இது இறைவனது கட்டளையாகும்.

245. உண்மையான கல்வி

கல்வியானது மாணக்கருக்கு இறைவனையும், மக்களையும் நேசிக்கக் கற்றுத் தரவேண்டும். உண்மையாயிருக்கவும், ஒழுக்க நெறியில் நடக்கவும், பயமின்றியும், அடக்கமாகவும், இரக்கம் உள்ளவராக இருக்கவும் அறிவுறுத்த வேண்டும். நல்ல பழக்கங்களை மேற்கொள்ளவும், நல்ல சிந்தனை, நல்ல வாழ்க்கை, நல்ல செயல், தியாகம் ஆகியவற்றின் மூலம் இறையுணர்வு பெறும் அறிவைப் பெற அவர்களுக்குக் கற்றுத்தர வேண்டும்.

எல்லா முகங்களிலும் கடவுளைக் காணவும், எல்லா உயிர்களிடத்தும் இறைவன் ஐக்கியமாகி யிருப்பதைக் கவனித்துப் பார்க்கவும் கண்களுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள். பழங்காலப் பேரறிவுச் சொற் களைக் கேட்பதற்குக் காதுக்கும், இறைவனது திருப் புகழைப் பாடவும் இனிய அன்பான உண்மையான சொற்களைப் பேச நாவுக்கும் கற்பியுங்கள். எப்போதும் மகிழ்ச்சியாகவும், அமைதியாகவும் இருந்து அழியாத ஆன்மாவைப் பற்றிச் சிந்திக்க மனதுக்குச் சொல்லித்தாருங்கள். இதுவே உண்மையான கல்வி.

தற்காலத்தில் பள்ளிகளிலும், கல்லூரிகளிலும் சமயத் தொடர்பில்லாத கல்வியே கற்றுத்தரப் படுகிறது. ஒழுக்கஇயல் பற்றிய கல்வியும் இல்லை. ஆன்மீக அறிவு தரும் கல்வியும் இல்லை. வாழ்க் கையின் உயர்ந்த இலட்சியங்கள் மாணுக்கர்களிடம் இல்லை. சம்பாதிப்பதற்காகவே படிக்கிருர்கள். நிச்சயமாக இது வருந்துதற்குரியதாகும். இக் காரணம் பற்றியே இவர்கள் கடைசியில் ஆன்மீக அறிவு சிறிதும் இல்லாதவர்களாக மாறிவிடு கிருர்கள். கல்வியானது தூய்மையான வாழ்க்கை மற்றும் உயர்ந்த சிந்தனையை வளர்க்கக்கூடியதாக அமைய வேண்டும். தன்னையுணர்தல், உலக சகோதரத்துவம் ஆகியவைதான் தங்களது முதன்மையானதும், முக்கியமானதுமான கடமை என்பதை மாணுக்கர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

மனிதன் மனிதனுடன் சேர்ந்து வாழச் செய்வதே பல்கலைக் கழகங்களின் உண்மையான பணியாக இருக்க வேண்டும். ஒருவரை எல்லா தெய்வீக அம்சங்களுடன் கொண்ட உண்மையான மனிதனுக ஆக்குவதே கல்வியின் முக்கிய நோக்க

மாக இருக்கவேண்டும். ஆன்மாவை மேம்படுத்தல் சிறப்புக்குரிய ஆன்மீக நூல்களைப் படித்தல் ஆகியவற்றைக் கட்டாயமாக்க வேண்டும். ஒழுக்கங்கள், யோகம், தியானம், மன அடக்கம் ஆகியவற்றில் நிதர்சனமான செய்முறைப் பயிற்சிகளை மாணுக்கருக்கு ஏற்படுத்த வேண்டும்.

கல்லூரி முதல்வர்கள், பேராசிரியர்கள், உயர்நிலைப்பள்ளித் தலைமையாசிரியர்கள் ஆகியோருக்குக் கற்றறிந்த, தெளிந்த ஞானிகள் மூலமாக ஆன்மீக வழியைக் காட்டவேண்டும். அப்போதுதான் மாணுக்கருக்கு உண்மையான கல்வியைத் தர முடியும். இப்படி உண்மையான கல்வி பெற்றவர்களால், பல்கலைக் கழகங்களிலிருந்து ஒவ்வொரு ஆண்டும் மாணுக்கர் வெளிவந்தால் புகழ்மிக்க இந்தியாவை, புதிய வளமான சகாப்தத்தை உருவாக்க முடியும்.

246. குழந்தைகளுக்கான தெய்வீக வாழ்க்கை

பெற்ருேருக்குக் கீழ்ப்படியுங்கள். எப்போதும் உண்மையே பேசுங்கள். காலந்தவருமையை மேற்கொள்ளுங்கள். பொய்யுரை புகழாதீர்கள். எப்போதும் தூய்மையாக இருங்கள். நல்லவராயிருந்து நல்லன ஆற்றுங்கள். வீரராக விளங்குங்கள். ஏழைகளுக்கும், தேவையுள்ளோருக்கும் உதவுங்கள். அன்ருடம் கடமைகளைச் சிறப்பாக நிறைவேற்றுங்கள்.

பாடங்களை நன்ருகக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். மூத்தோரிடமும், ஆசான்களிடமும் மரியாதை காட்டுங்கள். நாட்டுக்குச் சேவை செய்யுங்கள்.

சமுதாயத்துக்குத் தொண்டாற்றுங்கள். பணியி லிருந்து நழுவிச் செல்லாதீர்கள். எதனையும் நாளைக்கென்று தள்ளிப் போடாதீர்கள். கடமை யைச் சிறப்பாகச் செய்தால் வாழ்க்கைப் போராட் டத்தில் வெற்றிகிட்டும். எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்.

எப்போதும் சுறுசுறுப்பாயிருங்கள். தன்னல மற்ற தொண்டு, தியாகம், அன்பு ஆகியவையே உங்களது மூலமந்திரமாக இருக்கவேண்டும். மற்றவர் பின்பற்றத்தக்க வாழ்க்கையை நடத் துங்கள். மரியாதையாகவும், பணிவாகவும் நடந்து கொள்ளுங்கள். மற்றவர்களின் உணர்வுகளைப் புண்படுத்தாதீர்கள். கடுஞ்சொல் பேசாதீர்கள். இனிமையாய்ப் பேசுங்கள். வீண் அரட்டையடிப் பதை விட்டுவிடுங்கள். யாரையும் தூற்றாதீர்கள். ஒவ்வொரு நாளும் சில நல்ல தொண்டுகளைச் செய்யுங்கள்.

247. சாதிமுறை என்பது என்ன?

சாதிமுறை என்றால் என்ன? எப்படி அது வந்தது? அது வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறதா? தடை யாக இருக்கிறதா? இதைக் கண்டிப்பாகக் கடைப் பிடிக்க வேண்டுமா?

மனிதர்களின் குணத்தை அடிப்படையாய்க் கொண்ட பிரிவுதான் சாதிமுறை. இது அனாதை யானது. அதாவது எப்போது தோன்றியது என்று சொல்ல முடியாதது. உதவிகரமாக இருப்பது. இது தற்கால மாறியிருக்கும் நிலைக்கும் உணர்வு களுக்கும் ஏற்ப அமைத்துக் கொள்ளப்பட வேண் டியது. ஆனால் மனிதன் இறுமாப்பு, சுயநலம் ஆகியவை காரணமாக தன்னைத்தானே வேறு

படுத்திக் கொள்கிருன். இதனுல் துயரங்களும் சச்சரவுகளும் ஏற்படுகின்றன.

248. பெரிய மனிதன்

எல்லோருக்கும் பணிபுரிகின்றவனே பெரிய மனிதனுகிருன். தொண்டின் மூலமாகவே பலர் பெருமையும், தெய்வீகச் சிறப்பும் உடைய மேலான நிலைக்கு உயர்ந்திருக்கிருர்கள்.

249. குழந்தைக்கான கல்வி

ஆரம்பம் முதற்கொண்டே குழந்தைக்கு முறையான பயிற்சிகள் தந்தால் பிற்காலத்தில் அதைப் பற்றிய பிரச்சனையே இராது. மற்ற எல்லாக் குழந்தையும்போலத் தன் குழந்தையும் குறும்பு செய்யும். அப்படிச் செய்தால் குழந்தை தூங்குவதற்காகத் தாய் பூதம்பற்றிச் சொல்லி பயமுறுத்துகிருள். இது மிகவும் முறைகேடான செயலாகும். பயப்படுத்தக் கூடிய எந்தப் பொருளை யும், கொடிய விஷத்தைப்போலக் குழந்தை யிடமிருந்து வெளியே எறிந்துவிட வேண்டும். பயம் என்ருல் என்னவென்றே குழந்தைக்கு தெரியக் கூடாது.

எதையும் ஆராயும் தன்மை குழந்தைக்கு உண்டு. புத்திசாலித்தனமான கேள்விகளை குழந்தை கேட்கும்போது கோபம் கொள்ளாமல் பதில் சொல்ல முயற்சிக்க வேண்டும். இதனுல் குழந்தையின் அறிவு வளர்ச்சியடையும், குழந்தை யின் முன்னுல் பெற்ருேர் சச்சரவிட்டுக் கொள் வதோ, மற்றவர்களை இழிவாகப் பேசுவதோ கூடாது. அநாகரீகமான பழக்கங்கள் அல்லது தரக்குறைவான பேச்சு நிகழும் இடத்தில் குழந்தை

இருத்தல் ஆகாது. குழந்தைக்கு முதலில் சொல்லித் தரும் வார்த்தைகள் இறைவனது நாமமாகத்தான் இருக்க வேண்டும். குழந்தையின் மனத்தில் முதன் முதலில் புகுத்தும் எண்ணம் ஆன்மீகம் மற்றும் ஒழுக்கம் பற்றியதாகவே இருக்க வேண்டும். குழந்தை உட்கார்ந்து பேசும் பருவத்தில் வீட்டின் பூஜை அறையில் கண்களை மூடிக்கொண்டு தெய்வீகப் பாடல்களைப் பாடுவதற்குப் பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். இளம் வயதில் பையனுக்கு ஆன்மீக வாழ்க்கையின் பெருமைகள் பற்றியும், ஒழுக்கத்தின் அவசியம் பற்றியும், தூய்மையாக வும், சுகாதாரமாகவும், உடல் நலத்துடனும் இருப்பதன் தாத்பரியம் பற்றியும் கற்பிக்க வேண்டும்.

250. ஆன்மாவும் சமயங்களின் மூலாதாரமும்

எல்லாச் சமயங்களும் நிச்சயமாக ஆன்மீக வாழ்க்கையின் உறுதியான அஸ்திவாரத்தின் அடிப்படையில்தான் அமைந்துள்ளன. உண்மை, தூய்மை, அனைவரையும் நேசித்தல் ஆகியவை இந்த அஸ்திவாரத்தில் உள்ளன. ஒவ்வொரு மதத்தினுடைய அடிப்படைக் கொள்கைகள் மனிதன் நல்லவனுயிருக்கவும், நல்ல செயல்களைச் செய்யவும், பிறரிடம் அன்புகாட்டவும், தூய்மை யாயிருக்கவும், எல்லா உயிர்களிடத்தும் கருணை காட்டவும் கற்பிக்கின்றன. அவை எல்லா முகங்களிலும் இறைவனைக் காணவும், எல்லா உயிர்களுக்கும் தங்கு தடையின்றி ஆர்வத்துடனும், சுயநலம் இல்லாமலும் சேவை செய்யவும் கற்பிக் கின்றன. உலகில் உள்ள அழியக் கூடிய பொருள் களின் பளபளப்புக்கும், கவர்ச்சிக்கும் ஆட்பட்டு மோசம் போகாமலிருக்கவும், புலன்களால்

ஏமாற்றப்படாமலிருக்கவும், வாழ்க்கையின் உண்மையான இலட்சியமான வீடு பேறடைதலை மறக்காமலிருக்கவும் மனிதனுக்கு அவை நினைவு கூர்கின்றன. பணிவுடன் இருக்கவும், நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளவும், புலன்களை அடக்கவும், தொண்டும் தியாகமும் சேர்ந்த வாழ்க்கையை நடத்தவும் அவை கற்பிக்கின்றன. இப்படியான தெய்வீக வாழ்க்கை வாழ்வதே ஆன்மாவுக்கும், சமயங்களுக்கும் மூலாதாரமாகும்.

251. இறப்பில்லா மனிதன்

உங்களது பண்பாட்டின்மேல் உள்ள பற்று அல்லது நம்பிக்கையாலும், இறைவனை உணர்வதற்கான வாழ்க்கையாலும், உங்கள் நாட்டுக்கும் தனிப்பெருங்கருணைத் தலைவரான இறைவனுக்கும், மக்களுக்கும், உங்களுக்குமாக நீங்கள் நன்கு பணியாற்றலாம். ஒரு நாட்டின் கௌரவம் இப்படித் தங்களைப் பண்படுத்திக் கொண்ட புதல்வர்களையும், புதல்விகளையுந்தான் சார்ந்திருக்கிறது. காலம் அழிந்து கொண்டேயிருப்பினும், இறையடியார்கள்தாம் எப்போதும் நினைவில் இருப்பவர்கள். ஆகவே இங்கேயே இப்போதே கடவுளை உணர்ந்து இறையடியாராகுங்கள்.

உங்களைத் திருத்திக்கொள்ளுங்கள். சமுதாயம் தானே திருந்திவிடும். இவ்வரிகளைப் படிக்கும் நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் இன்று இந்த விநாடியிலிருந்தே தெய்வீக வாழ்க்கையை மேற்கொள்ள உறுதி கொண்டால் நீங்கள் அங்கமாக உள்ள இந்தச் சமுதாயம் திருத்தப்பட்டு விடும் என்பதில் ஐயம் என்ன இருக்கிறது ?

வாருங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு விநாடியையும் கடவுளை அறிவதற்காகவே கழிப்பதென முடிவுக்கு வாருங்கள். மனித இனத்துக்குத் தன்னலமற்ற சேவை, ஜெபம், கீர்த்தனைகள், தியானம், நன்கொடை போன்று நீங்கள் அன்றாடம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலும் இந்த ஒரே நோக்கத்துக்காகவும், முடிவுக்காகவும் இருக்க வேண்டும். இப்பிறவியிலேயே நீங்கள் அனைவரும் ஜீவன் முக்தர்களாகப் பிரகாசிப்பீர்களாக.

252. சமயங்களின் அடிப்படைக் கொள்கைகள்

எல்லாச் சமயங்களும் தெய்வீகமான உண்மைகளையும், மனிதத் தன்மைக்கான உண்மைகளையும் கொண்டிருக்கின்றன. எல்லாச் சமயங்களினுடைய சாரங்கள் யாவும் ஒரே மாதிரியானவைகளே. முக்கியமில்லாதவற்றில் வேறுபாடுகள் உள்ளன. குர்-ஆன் அல்லது ஜெண்ட் அவஸ்தா அல்லது பைபிள் பகவத்கீதையைப் போன்று புனிதமான நூல்களே. அனைத்தும் தெய்வீக அறிவைச் சாரமாகக் கொண்டுள்ளவைகளே. அஹுர் மஸ்தா, ஈசுவரன், அல்லா, ஜெஹோவா ஆகியவை ஒரே கடவுளின் பல்வேறு நாமங்களாகும். மதவாதிகளின் கொடிய செயல்களால் மற்றும் சுயநலத்தால் மதத்தின் முக்கியமான உண்மை ஒடுக்கப்படும்போதெல்லாம், மக்களின் அறியாமை காரணமாக அவ்வுண்மை மறக்கப்படும்போதெல்லாம் ஒரு பெரும் ஞானி அல்லது தீர்க்கதரிசி அல்லது ஒரு சமய போதகர் தோன்றுவார். எல்லா மதங்களும் ஒன்றே என்பதால் பிற மதங்களின்பால் வெறுப்பும், பகையும் பாராட்ட வேண்டாம்.

253. உண்மையான கல்வியின் தேவை

நிலைத்த பயன் தரும் கல்வியை மாணாக்கருக்குப் பள்ளிகள் அளிக்க முடியாதா? இளைஞர்களுக்கும், யுவதிகளுக்கும் அவர்களது வாழ்நாள் முழுதும் துணையாக இருக்கக்கூடிய அறிவை அளிக்க முடியாதா? அப்படிப்பட்ட அறிவு என்னவாக இருக்க முடியும்? அது எப்போதும் நிலைத்திருக்கக் கூடிய, அழிவில்லா ஆத்மாவைப் பற்றிய, அழிவற்ற ஒழுக்க நெறிகளைப் பற்றிய, நிலையான உடல்நலம் பற்றிய விதிகளைப்பற்றிய, நிலைத்திருக்கும் நேர்மை நெறிகளைப் பற்றிய அறிவாகத்தான் இருக்க முடியும். இவ்வறிவுதான் மாணாக்கர் தம்மைப் பற்றி எண்ணிப் பார்க்கவும், தம்மைத் திருத்திக் கொள்ளவும் உதவும்.

254. பெற்றோருக்கு அறிவுரை

மரத்தின் அழகிய பகுதி மலர்களே. அது போல ஒரு நாட்டின் உயிர், அந்நாட்டின் குழந்தை களாலேயே பிரகாசிக்கிறது. ஆகவே நாம் நம் குழந்தைகளை நன்றாகக் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். யாரும் மலர்களைக் கசக்கமாட்டார்கள். ஆனால் அவற்றின் அழகை ரசிப்பார்கள். வேறுமாதிரியாகச் சொல்ல வேண்டுமானால் நீங்கள் மலர்களை மிக மென்மையாகக் கையாள வேண்டும். இதுபோலவே நமது குழந்தைகளையும் மென்மை யாகவும், மேலான முறையிலும் பாதுகாத்து நாட்டை வளப்படுத்த வேண்டும்.

255. கடவுள் இல்லா இயக்கங்களில் சேராதீர்கள்

கடவுள் பற்றிய கொள்கைகள் இல்லாத இயக் கங்களில் சேராதீர்கள். கடவுள்தான் சமு

தாயத்தின் ஒரே அடிப்படை. கடவுளற்ற இயக்கங்கள் நிலைத்திரா. தெய்வீக இயக்கங்கள், சமூக சேவை அமைப்புகள், கீர்த்தனை சபைகள் ஆகியவற்றில் சேருங்கள். கீதை படிப்பு நிலையங்களை உருவாக்குங்கள். கீதையைப்பற்றிய ஆரம்ப அறிவாவது உங்களுக்கு இருக்க வேண்டும். இப்போதிருந்தே இந்த அறிவை நீங்கள் பெறவேண்டும். நாளைக்கென ஒத்திப் போடாதீர்கள். கீதையைப் படித்தால் அது உங்களுக்குத் தெய்வீக வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளவும், கடவுளை அடைவதற்கான நிலையைப் பெறுவதற்காகவுமான தாகத்தை ஏற்படுத்தும்.

256. உண்மையான கல்வி

ஆன்மீகக் கல்வியே உண்மையான கல்வியாகும். இறைவனது நாமமே உண்மையான செல்வம். இவை எல்லோருக்கும் கிடைக்கக் கூடியவை. இவற்றைப் பெற யாரும் தடையாயிருக்க முடியாது. உண்மை, அன்பு, தூய்மை ஆகியவை கொண்ட தெய்வீக வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளுங்கள். பிரம்மசரியத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள். இறைவன் நாமத்தைப் பஜியுங்கள். முதுகலைப் பட்டம் பெற்றவர்களும், ஆராய்ச்சிப் பட்டம் பெற்றவர்களும் உங்கள் பாதங்களில் வீழ்ந்து வணங்கும் படியான அறிவை பெறுவீர்கள். தெய்வீகப் பாதையைப் பின்பற்றுங்கள். நான் உங்களுக்குத் தொண்டு செய்கிறேன், வழி காட்டுகிறேன்.

257. உண்மையான அணிகலன்கள்

பொறுமை உங்களுக்குக் கழுத்தணியாகட்டும். அன்பு உங்களது ஆடையாகட்டும். ஆத்மாதான்

அழகுகளுக்கெல்லாம் அழகானது என்பதை மறந்து விடாதீர்கள். வெளியழகு தேவையில்லே. அழகை நீங்கள் எவ்வாறு அழகுபடுத்துவீர்கள் ? தெய்வ நெறிகளே அணிகலன்களாகக் கொள்ளுங்கள். சுருங்கச் சொன்னுல் புலனடக்கம், சகிப்புத்தன்மை, பெருந்தன்மை முதலானவைகள்தாம் உண்மையான விலேமதிப்பற்ற அணிகளாகும்.

258. உண்மையான சுயராஜ்ஜியம்

பாரத வர்ஷம் எனும் நம் நாட்டின் ஒவ்வொரு ஆணும், பெண்ணும் [மகனும், மகளும்] இப்பெரு நாட்டின் விலேமதிப்பற்ற பண்பாட்டின் சாரத்தின் பிரதிநிதியாகவும், உருவமாகவும் மாறும்போது தான் உண்மையான விடுதலேயை, சுயராஜ்ஜியத்தைப் பெற முடியும். இந்தியா வெளி நாட்டுத் தொடர்பால் பெற்றிருக்கும் செயற்கைப் பொருள்களேவிட்டு விட்டு உண்மையான இந்தியப் பொருள்களேப் பயன்படுத்தும் போதுதான் உண்மையான சுயராஜ்ஜியப் பாதையில் செல்கிறது என்று எடுத்துக்கொள்ள முடியும். நாடெங்கும் தர்மம் விளங்கும் போது, எங்கும் உண்மை பவனிவரும் போது, எல்லா மனிதர்களும் மிக இணக்கமாக வாழும்போது இந்தியா உண்மையான சுயராஜ்ஜியத்தை நோக்கி முன்னேறுகிறது என்று சொல்ல முடியும்.

259. பொதுவான இலக்கு

ஒன்ருகச் சேர்ந்து செல்லுங்கள். ஒன்ருகப் பேசுங்கள். உங்கள் உள்ளங்கள் ஒரே மாதிரியாக இருக்கட்டும். நோக்கங்கள் ஒன்ருக இருக்கட்டும். கூடுவது ஒன்ருக இருக்கட்டும். மனம் ஒன்ருக இருக்கட்டும். எண்ணங்களும் ஒன்ருக இருக்கட்

டும். உங்கள் முன் பொதுவான பொருள் ஒன்றை வைக்கிறேன். உங்கள் பொதுவான காணிக்கைகளை வைத்து வணங்குங்கள்.

உங்கள் முடிவுகளில் ஒரே மனதாயிருங்கள். உங்கள் மனங்கள் ஒரே முடிவுக்கு வரட்டும். எல்லோருடைய எண்ணங்களும் ஒன்றுபட்டு ஒரு மகிழ்ச்சியான ஒப்பந்தம் ஏற்படட்டும்.

உங்கள் வேலைகளில் ஒருவர்க்கொருவர் உதவிக் கொள்ளுங்கள். ஒருவர்க்கொருவர் துணையாயிருங்கள். அனைவரும் ஒரே மனதுடன் நான் சொல்வதைச்செய்யுங்கள்.

தாயின் கருத்தையே கொண்டிருக்கும் மகன் தன் குருவிடம் விசுவாசமாயிருக்கட்டும். அமைதியும் பண்பும் உள்ள மனைவி தேன்போன்று இனிய சொற்களைத் தன் கணவனிடம் பேசட்டும்.

எந்தச் சகோதரனும் தன் சகோதரனை வெறுக்க வேண்டாம். எந்தச் சகோதரியும் தன் சகோதரியிடம் அன்பு காட்டாமல் நடக்க வேண்டாம். ஒத்த கருத்துடையவர்களாய் நட்போடு பேசுங்கள்.

புத்திகூர்மையும், இனிய உணர்வுகளும், ஒற்றுமையும், நட்புணர்வும், அன்பும் ஆகிய இவைகளுடன் பிறருடைய உழைப்பில் பங்கு கொள்ளுங்கள். வாருங்கள். இனிமையாக ஒருவருடன் ஒருவர் பேசிப் பழகுங்கள். ஒரே நோக்கம் உடையவர்களாக, ஒரே சிந்தனையுடையவர்களாக உங்களை ஆக்குகின்றேன்.

நீங்கள் அருந்தும் நீரையும், உண்ணும் உணவையும் எல்லோருக்கும் பொதுவாகப் பங்கிட்டுக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் எல்லோருக்கும்

ஒரு பொதுவான பிணைப்பில் பிணைக்கிறேன். இறைவனுக்குப் பணி செய்யுங்கள். சக்கரத்தின் குடத்தில் பொருந்தியிருக்கும் கம்பிகள் போல இறைவனைச் சுற்றிக் கூடுங்கள்.

ஓம் சாந்தி ! ஓம் சாந்தி ! ஓம் சாந்தி !

10-வது அத்தியாயம்

உடல் நலம் பற்றிய சிற்றுரைகள்

260. ஆரோக்கியம்

வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே என்பதன் அரும் பொருள் எது ? அதுதான் ஆரோக்கியம். மனிதன் உயிருடன் இருப்பதற்கு உடல் முதன்மையானதும், அவசியமானதும் ஆகும். சிறப்பு, செல்வம், விருப்பம், விடுதலை, வாழ்க்கையின் பேரின்பம் ஆகியவற்றுக்கு அடிப்படைக் காரணம் ஆரோக்கியமே. உடல் நலம் பேணுவதற்கான முறைகள் உங்களது முதன்மையான, முக்கியமான கவனத்தில் இருக்கவேண்டும். ஆரோக்கிய விதிகள் இயற்கையின் விதிகளாகும். அவைகளை விலக்கிவைத்து மீறி நடக்கக் கூடாது. இவற்றைப் புறக்கணிப்பவர்கள் தீர்க்க முடியாத நோய்களினால் பாதிக்கப் படுகிறார்கள். உற்சாகமில்லாமல் வாழ்கிறார்கள்.

261. ஆரோக்கியமும் நீடித்த வாழ்க்கையும்

தினந்தோறும் சூரிய வெளிச்சம் உடலில் படும் படியாகச் சிறிது நேரம் இருங்கள். பழங்களையும்,

கொட்டைகளையும் சாப்பிடுங்கள். அளவுக்கதிக மாகப் புசியாதீர்கள். திறந்த வெளியில் ஓடுங்கள். சூரியன் உதிப்பதற்கு முன்பு சூரிய நமஸ்காரம் செய்யுங்கள். சிரசாசனம், சர்வாங்காசனம், பச்சிமோத்தாசனங்களைச் செய்யுங்கள்.

தவருமல் பிரார்த்தியுங்கள். தைரியமாகவும், உற்சாகமாகவும் இருங்கள். தியானியுங்கள். பாடுங்கள். தக்காளி, பசலைக்கீரை, எலுமிச்சை, முள்ளங்கி ஆகியவற்றைச் சாப்பிடுங்கள். விரதம் இருங்கள். ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

262. ஆரோக்கியத்துக்கு உள்ள உண்மையான ஆபத்துக்கள்

உணவின்றி இரண்டு நாட்கள் ஏர் உழுவதால் இழக்கும் சக்தியை பத்து நிமிடமே நீடிக்கும் கோபம் இழக்கச் செய்கிறது. காய்ந்த மரத்தை அரித்து உண்ணும் கரையான்களைவிட அதிவேக மாக உங்களை மெதுவாக அரிக்கும் பொருமை உங்கள் நரம்புச் சக்தியைத் தின்றுவிடும். அதிக உணர்ச்சி வசப்படுவதும், பொறுமையின்மையும் நரை தோன்ற வேண்டிய இருபது வருடங்களுக்கு முன்பேயே உங்கள் முடியை நரைக்கச் செய்யும். அமைதியாயிருங்கள். உங்களையே எண்ணிப் பாருங்கள். கடினமாக உழையுங்கள். முயற்சியுங் கள். உங்களிடம் இருக்கும் தீய பண்புகளை அழிப்ப தற்கு உங்கள் சிந்தனையனைத்தையும் செலவிடுங்கள். கோபப்படக் கூடாது. பொருமை மறைய வேண்டும். முடிவில் நீங்கள் பிரகாசமான உடல் நலத்தை அனுபவிப்பீர்கள்.

11–வது அத்தியாயம்

சிற்றுரைகளுக்கான குறிப்புகள்

263. படைப்பின் அற்புதம்

அந்தமில்லா ஆண்டவனை நிரூபித்துக்காட்ட முடியாது. ஏனெனில் அவர் ஓர் எல்லைக்குள் அடங்கும் அறிவு, மனம், விவேகம் ஆகியவற்றுக்கு அப்பாற்பட்டவர். ஆனால் அவர் இருக்கிறார் என்பதைச் சில அனுபவங்கள் வாயிலாக அறியலாம். கல்லினுள் தேரைக்கு உணவளிப்பவர் யார்? பருவ காலங்களை ஏற்படுத்தியவர் யார்? யாருடைய ஆணைக்குக் கட்டுப்பட்டு சூரியன் காலையில் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உதிக்கிறான்? எல்லா நட்சத்திரங்களும், கிரகங்களும் குறிப்பிட்ட சட்டங்களுக்கு உட்பட்டுச் சுழன்று வரும்படியாகச் செய்தவர் யார்? அவர்தாம் ஆண்டவன்.

264. உண்மையே கடவுள்

உண்மையே கடவுள். உண்மை பேசுவதன் மூலம் இறைவனை அடையலாம். நீங்கள் நினைப்பது ஒன்று, பேசுவது இன்னொன்று, செய்வது பிறிதொன்று. மனிதன் ஊழல் செய்யத் தொடங்கிவிட்டான். உங்கள் பழக்கங்களைத் தூய்மையாக்கிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் மனத்தை நன்றாகக் கண்காணித்து வாருங்கள். உங்கள் எண்ணம் சொல்லுடனும், சொல் செயலுடனும் பொருந்தியிருக்கும்படிப் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். கவனியுங்கள், கவனியுங்கள், நன்றாகக் கவனியுங்கள். அப்போதுதான் நீங்கள் ஆன்மீகத்தில் வளர்ச்சி பெற முடியும்.

265. மேலான எண்ணங்கள்

1. மென்மையான இளகிய மனம், பிறர் துயர் கண்டு வருந்தும் மனம், நம்மை மேலான அமைதி நிலைக்கும், அழிவற்ற பேரருளுக்கும் இறவாமைக்கும் இட்டுச் செல்லும்.

2. தூய்மை, ஈடுபாடு, பிரதிபலிப்பு, தியானம், தெளிவு, உறுதிப்பாடு, ஈர்ப்பு, மீட்பு ஆகிய இந்த எட்டும் சாதனை நிலைகளாகும்.

3. வாய்மையுடன் வாழுங்கள், உற்சாகமாக இருங்கள், மனப்பூர்வமான மகிழ்ச்சி கொள்ளுங்கள், முழுமையாக உணருங்கள், ஆன்மாவுடன் ஒன்றி அமைதியாயிருங்கள்.

4. கண்கள் கருணையோடு பார்க்கட்டும். நாக்கு இனிமையாகப் பேசட்டும். ஆன்மபாவ அன்போடு கரங்கள் தட்டிக்கொடுக்கட்டும்.

5. கடவுளை உணர்ந்திருக்கிறவன் பெண்ணை காம இச்சையுடன் பார்க்கமாட்டான். தெய்வீக மாதாவின் பல தோற்றங்களில் பெண்ணும் ஒருத்தி என்பதை அவன் நன்கு உணர்வான்.

266. சிந்தனை இரத்தினங்கள்

1. வறுமைப்பட்டவர்களையும், துயரப்பட்டவர்களையும் நாடிச் செல்லுங்கள். ஓய்வின்றி உழைத்து அவர்களுக்கு வசதிகளைத் தந்து மகிழ்வியுங்கள்.

2. இவ்வுலகம் எரிகின்ற நிலக்கரிக் குழியாகும், கண்ணீராலான பள்ளத்தாக்காகும். நிலைத்த பேரருளை இங்கு எதிர்பார்க்க முடியாது.

3. வாழவேண்டிய முறையில் இவ்வுலகில் வாழ்ந்து வாழத் தகுதியுள்ளவராக விளங்குங்கள். உலகப்பற்றுக்களால் கெட்டுப் போகாதீர்கள்.

4. இவ்வாழ்க்கை நீர்க்குமிழிபோல நிலை யற்றது. காலம் என்னும் எலியால் இது சிறிது சிறிதாக உண்ணப்பட்டு வருகிறது. ஆன்மாவுடன் ஒன்றிய வாழ்க்கையை நாடுங்கள்.

5. நம் தியானம் 'ஓம்' என்பதில் தொடங்கி 'ஓம்' என்பதிலேயே முடிகிறது. முடிவற்ற இறை வனது சிந்தனைகள் உள்ளத்தில் நிறைந்து, குறுகிய தன்னல உலகிலிருந்து விடுதலைபெற இதை உச்சரிக்கிறோம்.

6. அசாதாரணமான செயல்களைச் செய்வ தால் நிறைவு ஏற்படாது. சாதாரணமானவற்றை யும் அசாதாரணமான சிறப்புடன் செய்வதில்தான் நிறைவு ஏற்படும்.

7. சாதாரணமாகப் பெருந்தொல்லைகள் நேரும்போதுதான் மக்கள் இறைவனது நாமத்தை உச்சரிக்கத் தொடங்குகிறார்கள். சிந்தனைகளையும், ஜெபத்தையும் இம்மாதிரியான நிலைக்குத்தள்ளி விடக்கூடாது. மகிழ்ச்சியாக உடல் நலத்துடனும், வளத்துடனும் இருக்கும்போதும் இறைவனது நாமத்தைச் சொல்லிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும்.

8. நிறையப்படித்து குறைந்த அளவு வேலை செய்பவர்கள் பிறரை அழைப்பதற்குப் பயன்படும் மணியைப் போன்றவர்கள். இவர்கள் தாங்களாக எப்போதும் ஆலயத்துக்குச் செல்ல மாட்டார்கள்.

9. பிறமதங்களின் குறைகளைக் காண முற் படும் போதுதான் சச்சரவுகள் எழுகின்றன.

எல்லா மதங்களும் இறைவனிடமிருந்து தோன்றியவையே. எல்லா மதங்களும் சிறந்தவையே.

10. புலனின்பத்துக்காக ஒரு பொருளை நாடிச்சென்ருல் ''ஓ! மனமே! பொறு, உனக்குப் பேரின்ப தியானத்தைத் தருகிறேன். ஆகவே ஆசையை விட்டுவிடு'' என்று அறிவுறுத்துங்கள்.

11. நிச்சயமாக மனைவியானவள் அந்த ஸ்தானத்துக்காக நெருக்கமானவள் அல்ல. இறைவனுக்காகவே அவள் நெருக்கமானவளாகக் கருதப் படுகிருள்.

12. தீமைகளெல்லாம் வெற்றியடையும் திறன் உடையவை போலத் தோன்றினும் இறுதி வெற்றியை அது பெறமுடியாது. நன்மைக்குத் தான் வெற்றி சேரும்.

267. ஆன்மீக உலா

1. தன்னலமற்ற, ஓய்வில்லாத மனப்பூர்வமான சேவை மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்திக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கும் பெரும் ஆற்றல் கொண்டதாகும்.

2. கருணை உடைய உள்ளத்தையும், உதவும் கரங்களையும் உடையவராயிருந்து, இனிய பேச்சினையும், வேறுபாடற்ற சம நோக்கினையும் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். கடவுளை உணர்வீர்கள்.

3. கோபம், பேராசை, பொருமை, வெறுப்பு இவையெல்லாம் மன அமைதிக்கு விரோதிகள். நல்லெண்ணம், ஒத்துழைப்பு, இரக்கம், எதிர்த்து நில்லாமை, மன்னிக்கும் தன்மை, போதும் என்னும் உள்ளம், பெருந்தன்மை, அன்பு ஆகியவற்றை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

4. பகுத்தறிவாளன் அறிவு பெறுகிறுன். அமைதியுடையவன் அருளைப் பெறுகிறுன்.

5. அலையாத, ஒருநிலைப்பட்ட மனமே ஆன்மீகப் பாதைக்கு அவசியமானதாகும்.

(2)

1. பிறரை மேம்படுத்த நீங்கள் எந்த அளவு முயற்சிக்கிறீர்களோ அந்த அளவு உங்களுக்குத் தெய்வீக ஆற்றல் வந்து சேரும்.

2. குறைவாகச் சாப்பிட்டு, ஆழ்ந்து சுவாசித்து, இனிமையாகப் பேசி, திறமையுடன் உழைத்து, நன்ருகக் குளித்து நீண்ட ஆயுளைப் பெறுங்கள்.

3. எல்லாத் தீய செயல்களிலிருந்தும் விலகியிருந்து, சிறந்த ஒழுக்கங்களை மேற்கொண்டு, மனதைத் தூய்மைப்படுத்துவதே அக ஒழுக்கத்தின் அடிப்படையாகும்.

4. எவனொருவன் மேலான பற்றின்மை என்னும் வாளால் ஆசை என்னும் சுருமீனைக் கொல்கிருனோ அவன் தடைகளின்றிச் சம்சாரமாகிய கடலைக் கடக்கிருன்.

5. உடலைப் போஷிப்பதன் மூலம் இறைவனை உணரலாம் என்று முயற்சிக்கிறவன் மரக்கட்டை என்று நினைத்து முதலையைப் பிடித்துக்கொண்டு ஆற்றைக் கடப்பவனைப் போன்றவனுவான்.

6. கர்வம், கல்விச் செருக்கு மற்றும் புகழுக்காக ஆசைகள் உடைய பண்டிதராக முயற்சிப்பதைக் காட்டினும், குறைவற்ற, ஒழுக்கம் உடைய வாழ்க்கையை மேற்கொள்வது சிறந்தது.

7. சொன்னபடி செய்யாதவனின் வார்த்தைகள் வாசனையற்ற அழகிய வண்ண மலர்களைப் போன்றவை.

8. இறந்தவனின் இறுதி ஊர்வலத்தில் கலந்து கொள்கிறவனின் வைராக்கியமும், கருவுற்றிருக்கும் பெண்ணின் வைராக்கியமும் தற்காலிகமானவையே. இவை ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு உதவா

9. சடைமுடி வளர்த்துக் கொள்வதாலோ, உணர்ச்சிகரமான பேச்சினாலோ, புலமையாலோ, அற்புதங்களை நிகழ்த்திக் காட்டுவதாலோ ஒருவர் இறைவனை அடைய முடியாது.

10. கற்புடையபெண் தன் கணவன் கற்றறியா மூடனாலும், ஒழுக்கமற்றவனாயினும், பிற பெண்களை நாடும் பித்தனாயினும், அவனுக்குத் தொண்டு செய்வாள். அவள் தெய்வமாவாள்.

268. அறிவமுதம்

1. உலகத்தில் ஆசைகளிலிருந்து விடுபட்டிருப்பவர் இருவரே. ஒன்றும் அறியாத குழந்தையும், அனைத்தையும் துறந்த துறவியும்.

2 சிலந்தியை யார் கட்டிப் போடுகிறார்கள்? அது வலையைப் பின்னி அதில் அகப்பட்டுக்கொள்கிறது. அதுபோல நீங்களே உங்களைக் கட்டுகளில் பிணைத்துக்கொண்டு விடுதலைக்காக அலறுகிறீர்கள்.

3. சுயக் கட்டுப்பாடின்றி, ஒழுக்கமான ஆன்மீக வாழ்க்கை அமையாது. சுயக்கட்டுப்பாட்டுக்காகச் சலியாது உழையுங்கள்.

4. இன்னல்களுக்கிடையே இறைவனை நினைந்து பெற்ற விடுதலை மனிதர்களுக்கு வழி காட்டி, அவர்களைக் கட்டுப்படுத்தும் மிகப் பெரும் சக்தி இருக்கிறது என்பதை அது உணர்த்துகிறது.

5. கடவுளை உணர்வதற்கு உயர்கல்வி, வேத ஞானம், செல்வம், ஏராளமான அன்பளிப்புகள் ஆகியவை தேவையில்லை. தூய்மையான இதயமும், விசுவாசமான ஈடுபாடும்தான் தேவை.

6. ஆண்டவனது திருப்பெயரை உச்சரிப்பது மனமாகிய கண்ணாடியை பிரகாசிக்கச் செய்கிறது. ஆசைகளாகிய வனத்தைச் சுட்டெரிக்கிறது. அனைவரையும் ஆனந்த வெள்ளத்தில் குளிப்பாட்டு கிறது.

7. உங்களிடத்தில் உள்ள உடைமைகள் அல்லது சொத்துக்கள் உங்களைக் கட்டுப்படுத்துவது போலவே, உங்களிடம் அமைந்துள்ள அசாதாரண மான சக்திகளும் உங்களைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. இரும்பினால் செய்யப்பட்டிருப்பினும், தங்கத்தால் செய்யப்பட்டிருப்பினும் சங்கிலி சங்கிலிதான். இந்தச் சங்கிலிகளிலிருந்து விடுபட்டு சுதந்திரமா யிருங்கள்.

269. அறிவொளி

1. புனிதமானவற்றிற்கு நாட்டம் கொள்ளுங் கள். தூய்மையாக வளர்ச்சி பெறுங்கள். புலன் களையும், மனத்தையும் கட்டுப்பாட்டில் வைத் திருங்கள். தீவிரமான தியானத்தில் ஈடுபடுங்கள். முடிவில்லாப் பரம்பொருளோடு ஐக்கிய மாவீர்கள்.

2. தெய்வீக வாழ்க்கை என்பது என்ன? என்ன நேரிட்டாலும் உண்மை பேசுவதும், அன்புடன் இனிமையாகப் பேசுவதும். அகிம்சையையும், பிரம்மச்சரியத்தையும் மேற்கொள்வதுமேயாகும்.

3. உடலாகிய கூண்டை விட்டு வெளியே வாருங்கள். அறியாமையாகிய முகமூடியை துண்டு துண்டாகக் கிழித்துத் தகர்த்தெறியுங்கள். மாய வாழ்க்கையின் உறக்கத்திலிருந்து விழித்தெழுங்கள்.

4. வாழ்க்கையாகிய போராட்டத்தை எதிர்த்துத் தைரியமாகப் போரிடுங்கள். பகுத்தறிவாகிய கேடயத்தையும், அமைதியாகிய வாளினையும் ஆயுதங்களாய்க் கொள்ளுங்கள். தைரியமாக முன்னேறுங்கள். எந்த உணர்ச்சிக்கும் அடிமையாகி விடாதீர்கள்.

270. அமுதத் துளிகள்

1. மௌனம் அல்லது மகிழ்ச்சியற்ற அரட்டை இவற்றில் ஒன்றை தேர்ந்தெடுக்கும் நிலை வரும்போது, மௌனமே விரும்பத்தக்கதாகும்.

2. உண்மையை அறிதலில்தான் மதம் அடங்கியுள்ளது. அதன் கோட்பாட்டைப் பற்றி விவாதிப்பதில் இல்லை. ஆனால் அக்கோட்பாட்டை அனுபவித்தறிதலில் உள்ளது.

3. மனம் தூய்மையாக இருந்தால் ஒரு கோப்பைத் தண்ணீரில் கங்கையைக் காணலாம். மனத் தூய்மை மிகத்தலைமை சான்ற முக்கியத்துவம் உடையது. ஆன்மீக நெறியில் இது இல்லாமல் எதையும் சாதிக்க முடியாது.

4. உங்கள் மனத்துடனும், புலன்களுடனும் போராடி நீங்கள் பெறும் மிகச்சிறிய வெற்றிகூட உங்கள் மனத்திண்மையை வளர்க்கும். மேலும் உறுதியையும் தைரியத்தையும் தரும்; வெற்றி உங்களை ஆட்சி செய்யாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அடக்கமும், நன்றியும் உடையவர்களாக இருங்கள்.

5. இறைவன் எல்லார் உள்ளத்திலும் வசிக்கிறான். அனைவரும் கடவுளின் காட்சிப்பொருள்களே. பிறருக்குத் தொண்டு செய்வதன் மூலம் உங்களுக்கு நீங்கள் தொண்டு ஆற்றுகிறீர்கள். எல்லோரையும் நேசியுங்கள். எல்லோருக்கும் தொண்டு செய்யுங்கள். யாரையும் வெறுக்காதீர்கள். எண்ணம், சொல், அல்லது செயலால் யாரையும் புண்படுத்தாதீர்கள்.

6. பொறுமை, விட்டுக்கொடாமை, தீர்க்கமான முடிவு ஆகியவை கடவுளை அறிவதற்கு அவசியமானவையாகும்.

7. நீங்கள் தாழ்ந்த நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டால் மனத்தை மகிழ்ச்சியும், களிப்பும் கொண்ட கருத்துக்களால் நிரப்புங்கள். உடல் நலக்குறைவு ஏற்பட்டால், உடல்நலம், வலிமை, ஆற்றல், உற்சாகம் ஆகியவை பற்றிய எண்ணங்களால் மனத்தை நிரப்புங்கள். இதைப் பழக்கப்படுத்துங்கள். இங்கே உங்களுக்குப் பெரிய புதையல் இருக்கிறது.

271. தூண்டிவிடும் மூதுரைகள்

தானாக நமக்கு வந்து சேரும் இறைவனது பேரருளை மகிழ்ச்சியோடு அனுபவிக்கிறோம் என்ற

எண்ணத்தின்மூலம் ஒவ்வொரு விநாடியையும் நாம் மகிழ்ச்சியுடன் கழிக்க வேண்டும்.

வரதட்சணையும், நன்கொடைகளும் தகுதியானவர்க்கு வழங்கப்பட வேண்டும். ஆனால் இதைக் கூடுமானவரை யாரும் ஏற்கக்கூடாது.

இரவின் கடைசி ஜாமத்தில் விழித்தெழ வேண்டும். சூரியன் உதிக்கும் நேரத்தில் ஒருவர் உறங்கிக் கொண்டிருந்தால், அவர் நாள் முழுதும் நோன்பிருக்க வேண்டும், ஜெபம் செய்ய வேண்டும்.

மகிழ்ச்சி தருகின்றதும், மகிழ்ச்சி தராததுமான நிகழ்ச்சிகள் நேரும்போது அது கடவுளின் கருணை எனக்கருதி ஒவ்வொரு விநாடியும் மனத் திருப்தியுடன் இருக்க வேண்டும்.

கண்ணால் காணும் பொருளைவிட, கடவுள் இருக்கிறார் என்கிற நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். கடவுளிடம் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கை அதிகமாகும் போது பாவங்களிலிருந்து விடுபட நீங்கள் அதிக முயற்சி செய்வீர்கள். சாதனை வளர்ச்சியும் அதிகமாகும்.

துன்பமானது கர்மவினைப் பயனாகும். அதை மனநிறைவோடு பொறுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒருவரும் மற்றவருக்குத் துன்பம் செய்வதில்லை. அது அவர் செய்த வினைப் பயனாகும்.

272. அறிவு முத்துக்கள்

ஆத்மா அல்லது கடவுள் என்பது மிகச் சிறிய எறும்பிலிருந்து, படைப்பவன் உள்பட எல்லா உயிர்களிடத்தும் ஒன்றே. மனிதனுக்கு மனிதன் வித்தியாசம் பார்ப்பவன் உண்மையில் ஒன்றும் அறியாதவன்.

இறைவன்தான் அனைவருக்கும் புகலிடமாக இருக்கிறார். அளவிறந்த சக்தியுடைய அவர் உமது உள்ளத்தே இருக்கிறார். ஆசைக்கு அடிமையாகிவிட வேண்டாம். இறைவனைச் சார்ந்துள்ள அடியாருக்கு அழிவற்ற இன்பமும், அமைதியும் வந்து சேரும்.

இறைவன் விதித்துள்ளபடி நடந்து கொள்ளுங்கள். ஒழுக்கமே உங்களது இயல்பாக இருக்க வேண்டும். தீயொழுக்கம் பயத்தை உண்டாக்கி மன உறுதியை அழித்துவிடுகிறது. நல்லவராயிருங்கள். நல்லவைகளைச் செய்யுங்கள். இறைவன் உங்களைக் காப்பாற்றுவார்.

எல்லாச் சக்திகளும் உடைய இறைவனது திருநாமம் மனிதனின் நோய்கள் அனைத்தையும் தீர்க்கும் மருந்து ஆகும். வெற்றிப் பாதையில் செல்லும் களைத்துப் போகின்ற பயணிக்கு வழி காட்டும் துருவ நட்சத்திரமும் அதுவே இறைவனது திருநாமத்தை உதடுகளால் முணுமுணுத்துக் கொண்டிருங்கள். எல்லாவற்றையும் அடைவீர்கள்.

கடவுளை உணரமுடியும். அவரைக்கண்டு அவரிடம் பேச முடியும். இதற்காக யார் அக்கறை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள்? மனைவி மக்களுக்காகவும், செல்வத்துக்காகவும் கண்ணீர் வெள்ளம் சிந்துகிறவர்கள் யாராவது கடவுளுக்காக ஒரு சொட்டுக் கண்ணீர் சிந்துகிறார்களா? அவருக்காக விசுவாசத்துடன் அழுகிறவர்களுக்கு நிச்சயமாகக் காட்சி தருவார்.

கணவனது தகுதிபற்றிக் கவலைப்படாமல் அவனுக்குத் தொண்டு செய்வதே மனைவியின் கடமை என்கிறது சனாதன தர்மம்.

கர்வம் மிகக் குறைந்த அளவு இருந்தாலும், அவர்கள் பக்தியோகத்துக்கு அருகதையற்றவர்களே.

தியானம் 'ஓம்' என்பதில் தொடங்கி 'ஓம்' என்பதிலேயே முடிகிறது. சத்வ குணங்கள் மனதில் நிறைய வேண்டும் என்பதற்காகவே இப்படிச் சொல்கிறோம்.

273. பேரின்பச் சிற்றலைகள்

1. அரியதான மானிடப் பிறவியைப் பெற்றிருக்கிறீர்கள். வாழ்க்கையானது இறைவனை உணர்வதற்காகவே அமைந்துள்ளது. ஒரு நிமிஷத்தைக் கூட வீணாக்காதீர்கள். தெய்வீக வாழ்க்கையை நடத்துங்கள். எல்லா நாமரூபங்களிலும் இருக்கின்ற இறைவனுக்குத் தொண்டு செய்யுங்கள். பேரின்பவீடு செல்வதற்கான அனுமதிச் சீட்டைப் பெறுங்கள்.

2. பலருக்கும் தேவை எனக் கருதப்படும் பொருள்களில் நம்பிக்கை கொண்டிருப்பதால் அழிவற்ற வீடுபேறாகிய அரசை இழக்கிறோம். மகிழ்ச்சி தரும் பொருளை நாடுவதை விடுத்து, நன்மைதரும் பொருளை நாடவேண்டும்.

3. இறைவனை உணர வேண்டுமானால் நீங்கள் மனதைத் தூய்மைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். விசாலப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இது கர்வத்தை அழிக்கத் தூண்டும். அப்பொழுது கடவுளை உணர்தல் எளிதாகும்.

4. கடவுளையறிதல் குகைகளிலும், மலைகளில் அலைந்து கொண்டிருப்பவர்களுக்குமே உரிமை

யானது அல்ல. புறச் சூழ்நிலைகள் ஓரளவுக்கு உதவியாக இருக்கலாம், அவசியமானது அகப்பழக்கங்களே. [மனத்தின் செயல்பாடுகளே]

5. கடவுளிடம் உங்களை ஒப்படைத்துக் கொள்ளுங்கள். ''நான் மரத்தைச் செதுக்கும் உளியாவேன். தச்சன் இயக்குகிறான். என் கூர்மையை இழக்கும்போது அவன் என்னைக் கூர்மைப்படுத்தவேண்டும். என்னை ஒருபுறம் வைத்துவிட்டு வேறொன்றை எடுத்துக் கொள்கிறான் என்றால் அது அவனது நல்ல எண்ணம் என்று கொள்ள வேண்டும்'' என்று எண்ணி நடந்து கொள்ளுங்கள்.

274. அறிவுப் பொறிகள்

உண்மையானதும், நேர்மையானதும், தூய்மையானதுமான செயல்களாலும், நல்லோரிடம் தொடர்பு கொள்வதாலும் மனம் நிச்சயமாகத் தூய்மை பெறுகிறது.

ஆசைகள் காரணமாக நீங்கள் ஏழைகளுக்கெல்லாம் ஏழையாகிறீர்கள். ஆசையற்றவனே மிகப் பெரிய செல்வந்தனாவான்.

பிறரிடம் குற்றம் கண்டு, அவற்றைப் பற்றியே நினைத்துக் கொண்டிருந்தால் நீங்களும் அவற்றைச் செய்யத் தொடங்குவீர்கள். மனிதனின் ஒளிமிக்க பகுதியையே எப்போதும் நோக்க வேண்டும்.

தியானத்துக்கு அகத்திலிருந்தே தடைகள் ஏற்படுகின்றன. அவை வெளியிலிருந்து வருவதில்லை. மனத்திற்கு முறையான பயிற்சி அளியுங்கள்.

பெண்ணானவள் இயற்கை அன்னையின் பிரதிநிதியாவாள். அவள் படைப்பில் பெண்மையின் பிரதிநிதியாக இருக்கிறாள். உலகம் அவளது ஆதிக்கத்தில் இருக்கிறது. எனவே அவள் மிகச்சிறந்தவள். எப்போதும் மதிக்கப்படத்தக்கவள்.

275. சிந்தனை மணிகள்

1. பணமில்லாமற்போனால் இக்கால மனிதன் உண்மையில் நடைபிணமே. உடலையும், மனத்தையும் சரியாக வைத்துக் கொள்ள பணம் தேவைதான். அதற்காகத் தவறான முறையில் பொருள் சேர்ப்பதை மன்னிக்க முடியாது. நேர்மையான முறையில் பொருளீட்ட வேண்டும்.

2. பெண்களுக்குக் கல்வி புகட்டுவதற்கான நோக்கங்களாகப் பேராசிரியர் கார்வே பின்வருவனவற்றைக் கூறுகிறார்: முதலாவதாக அவர்களை மனிதர்களாகவும், மதிக்கத்தக்கவர்களாகவும் ஆக்குவதற்காக. இரண்டாவதாக அவர்கள் நல்ல மனைவிகளாகவும், தாய்களாகவும் விளங்குவதற்காக. மூன்றாவதாக அவர்களது குடும்ப வாழ்க்கை நாட்டின் முன்னேற்றம் அல்லது அழிவுடன் தொடர்பு கொண்டிருப்பது மறைக்கப்பட்டாலும் அவர்கள் நாட்டின் அங்கமாக விளங்குவதற்காக.

3. மனிதரிடம் உள்ள எல்லா வகைப் பிணிகளையும் தீர்க்கும் ஒரே மருந்து உலகக் கோட்பாடான மனித இன ஒற்றுமையேயாகும்.

4. பெண் நிலையற்றவள். தங்கம் நிலையற்றது. கடவுள் ஒருவரே நிலைத்திருப்பவர். பணத்தினால் மனிதன் பெறுவது என்ன? உணவு, உடை, வசிப்பதற்கு இடம் இவையன்றி வேறு

எதுவும் இல்லை. பணத்தின்மூலம் கடவுளை அடைய முடியாது. ஆகவே பணம் சேர்ப்பது வாழ்க்கையின் இலட்சியம் ஆகாது. [பெண், தங்கம் என்றால் காமம், பேராசை என்பது பொருள்].

5. காமத்தை வெறுத்து ஒதுக்குங்கள். பெண்ணையல்ல இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர் எல்லாப் பெண்களையும் தேவியின் பல்வேறு உருவங்கள் என்ற நோக்கில் பார்த்தார். அதுபோலவே ஆன்மீக அடியார்களும் எண்ண வேண்டும். இலட்சியப் பெண்களை மதிக்க வேண்டும்.

276. இமயத்தின் குரல்

1. உண்மையைத் தேடாமல் பெருமையைப் பார்க்கிறீர்கள். அக நோக்குடன் உண்மையை அறியுங்கள்.

2. எல்லாவகைச் சிந்தனைச் சிதறல்களும் மனம் என்னும் ஆலைக்கு வந்து செல்கின்றன. இவைகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குத்தான் யோகம் இருக்கிறது.

3. இறைவனது மொழி மௌனம். இதில் பயிற்சி பெறுங்கள்.

4. வாழ்க்கையில் நேரும் ஒவ்வொரு தொல்லையும் அல்லது ஏமாற்றமும் கடவுளிடம் நீங்கள் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கைக்கு ஒரு பரிசோதனையும், கடுமையான தேர்வுமாகும்.

5. உங்கள் உள்ளமே இறைவனது ஆலயம். இறைவனை இவ்வாலயத்தில் பிரதிஷ்டை செய்ய வேண்டுமானால் கோயிலைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

6. சுயநலத் தூண்டுதல் சிறிதுமின்றி, பொது மக்களின் நன்மைக்காகவென்று ஒருவர் செயலாற்ற வேண்டும் என்பது கீதை சொல்லும் செய்தியாகும்.

277. ஆன்மீக இரத்தினங்கள்

1. தன்னைத்தான் கட்டுப்படுத்திக்கொள்வது சுயபண்பாட்டுக்குக் கோட்பாடாக இருக்கிறது. நம்மை நாமே திருத்திக்கொள்ளாமல் சமுதாயத்தை மாற்றியமைக்க முடியாது. முதலில் மனத்தை ஒழுக்க நெறியில் ஆட்படுத்தவேண்டும்.

2. அழுக்கான ஒரு பாத்திரத்தை மண், களி மண், புளி ஆகியவற்ருல் விளக்கிப் பிரகாசமும், சுத்தமும் ஆக்குவதுபோல மந்திர ஜெபங்களால் கடவுளை வரவேற்க, மனத்தை ஒளியும் சுத்தமும் பெறச் செய்ய வேண்டும்.

3. ஒருவர் கனவுலகில் இருக்கும்வரை கனவுகள் உண்மையாகவே அவருக்குத் தோன்றும். உறக்கத்திலிருந்து விழித்துக் கொண்டுவிட்டால் கனவுகள் பொய்யாகிப் போகின்றன. இது போலவே அறியாமை காரணமாக இவ்வுலகம் ஒருவருக்கு நிலையானதாக, உண்மையானதாகத் தோன்றுகிறது. இறைவனைப் பற்றிய ஞானம் பெறும்போது அவருக்கு இவ்வுலகம் பொய்யாகத் தெரிகிறது.

4. ஒரு மருத்துவக் குழுவானது நோயாளி ஒருவரை இனி பிழைக்கமாட்டார் என்று அறிவித்த பின்னும் பிரார்த்தனை அந்த நோயாளியின் உதவிக்கு வருகிறது. அவர் ஆச்சரியப்படத்தக்க வகையில் குணம் பெறுகிருர். இதுதான் பிரார்த்தனையின் அற்புதமானதும், அபூர்வமானதுமான சக்தி.

5. உண்மையை விஞ்சிய மதம் இல்லை.

6. எதையும் என்னுடையது என்று உரிமை பாராட்டாதீர்கள். தற்காலிகப் பாதுகாப்பாக அமைந்துள்ள பண்புகள் அழியக்கூடியவை என்கிற எண்ணம் எப்போதும் இருக்கட்டும்.

7. உங்களது புத்திசாலித்தனத்தையும், விவாதத் திறமையையும் விற்றுவிட்டு உள்ளுணர்வினைப் பெறுங்கள். நீங்கள் ஆசீர்வதிக்கப்படுவீர்கள். மிக உயர்ந்த நிம்மதியுடன் இருப்பீர்கள்.

8. பேரின்ப உலகத்துக்குள் நுழைய விரும்பினுல் உடலை வாயிலுக்கு வெளியே விட்டு விடுங்கள். இவ்வுலகம் ஆன்மாவுக்கு மட்டுமானதாகும்.

9. ஆடம்பரம் ஒரு சாபமாகும். அது உங்களை மென்மையாக்கிப் பலவீனப்படுத்திவிடும். அதிகமான புகழ்ச்சியும், கௌரவமும் உங்கள் அறிவை மாற்றிவிடும். மேலும் மேலும் வரும் புகழ், மிகப் பெரிய அறிவாளியையும் மோசம் செய்துவிடுகிறது அடியார்கள் எப்போதும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

12–வது அத்தியாயம்

தெய்வீக வாழ்க்கையின் வெற்றிக்கான சிற்றுரைகள்

278. அகம்பாவம்

அகம்பாவம் உடையவன் அறியாமையைத் தான் விரும்புகிறுன். தனது முட்டாள்தனத்தைப்

பற்றிப் பெருமையாய் பேசுகிறான். அழியக்கூடிய தன் உடலுக்கு மிக முக்கியத்துவம் தருகிறான். இதன் காரணமாகத் தானாகவே ஆபத்தாகிய காற்றிலும், பகையாகிய புயலிலும், விதி மற்றும் துயர்களின் தாக்குதலிலும் அகப்பட்டுக்கொள்கிறான். இப்படிப்பட்டவனுக்கு, நிலைத்த நன்மையும், மேலான இன்பமும் தரும் வீட்டுத் தலைவாசலில் நுழைய அனுமதி இல்லை. வேறுவிதமாகச் சொல்வதானால் இவன் துயர்களாகிய தன்னுடைய சொந்தப் புழுக்கூட்டுக்குள்ளேயே சிறைப்பட்டிருக்கிறான். அவன் அதிலிருந்து விடுபட்டு எல்லையில்லாத இறைவனது கருணை நிரம்பிய சாம்ராஜ்ஜியத்துக்குள் ஒருபோதும் வர இயலாது.

அகம்பாவமாகிய கட்டுக்குள் நின்று பார்ப்பவன், இவ்வுலகத்தை இருளும், இறப்பும், சித்திரவதைகளும், அமைதியின்மையும் நிரம்பிய நரகமாக மாற்றிவிடுகிறான். மாயை, புலன் இன்பங்களின் நாட்டம் ஆகியவை கூடிய கண்ணோட்டத்தின் காரணமாக இன்பம் நிறைந்த கோவிலான இவ்வுலகை, வேதனைகளும், கவலைகளும், பயங்கரங்களும், அனாதரவானதுமான குகையாகச் செய்துவிடுகிறான். இறப்பும், இருளும் அவனை ஆளுகின்றன. ஒளியும், வாழ்க்கையும் அமைவதில்லை.

அகம்பாவமில்லாதவனுக்கு இந்த உலகம் எல்லா இன்பங்களும் நிறைந்துள்ள நிம்மதி தரும் சொர்க்கமாகவும், அமைதி நிலவும் சாம்ராஜ்யமாகவும் விளங்குகிறது. அகம்பாவமின்றி, இறைவனைச் சரணடைபவன் எல்லாச் சக்தியும், ஆற்றலும் நிறைந்தவனாவான். இவன் விரைவில் வீடுபேற்றை அடைகிறான்.

279. வினையை உருவாக்கும் மனிதன்

ஒரு மனிதனுக்கு வேறுபட்ட செய்கைகள் வேறுபட்ட முடிவுகளைத் தருகின்றன. இம்முடிவுகள் வேறுபட்ட உடல்களையும், உருவங்களையும் தருகின்றன. எனவே இச் செயல்களின் பயனாக மனிதன் நன்மையும், தீமையும் உடைய அனுபவங்களைப் பெறுகிறான். ஆசை காரணமாகச் செய்யப்படும் செயல் அவனைக் கட்டுப்படுத்திவிடுகின்றன. ஒரு நோக்கத்தோடு ஒரு செயலைத் தொடங்கி முடிக்காமல் விட்டுவிட்டால் அதனைச் செய்து முடிக்கும் பொருட்டு மீண்டும் பிறக்கிறான். சிறு முயற்சிகூடப் பெற்றோர் செய்யாமலேயே ஒரு சிறுவன் சிறந்த பாடகனாகவோ, பெரிய கவிஞனாகவோ வருவதைப் பார்க்கிறோம்.

நாம் இப்பிறவியில் பார்ப்பதனைத்தும் முற்பிறவிகளின் பயனே என வேதங்கள் கூறுகின்றன. நேர்மையான வழியிலும், முறையிலும் கடினமாக உழைக்காவிட்டால் அவரவர் விதியை அவரவரே உருவாக்கிக்கொள்கிறார்கள்.

280. சகிப்புத்தன்மையின் பெருமை

வாயிலிருந்து புறப்படும் சொல்லம்புகள் பிறரைத் தாக்கி, இரவு பகலாகத் துன்புறுத்துகின்றன. அறிவாளி இவ்வகைச் சொற்களைச் சொல்லமாட்டார். பிறர் தூற்றினாலும் ஒருவர் திருப்பி அப்படிச் செய்யக்கூடாது. [தூற்றுவோரைத் தூற்றக்கூடாது]. சகிப்புத்தன்மையுடையவர் பகைவனிடத்து மதிப்பைப் பெறுகிறார்.

281. புலனடக்கம்

புலனடக்கம் அல்லது தன்னடக்கம் மோட்ச பீடத்தின் அஸ்திவாரமாகும். அஸ்திவாரம் வலுவாக இல்லையானல் பலத்த மழையின்போது கட்டிடம் விழுந்துவிடும். அதுபோல பிரம்மச்சரியத்தில் நீங்கள் உறுதியுடன் இல்லை என்றால் அல்லது தீய எண்ணங்களால் உங்கள் மனம் ஆட்கொள்ளப்பட்டால் வீழ்ந்துவிடுவீர்கள். யோக நிலையின் மிக உயர்ந்த நிர்விகல்ப சமாதியை உங்களால் அடையமுடியாது.

282. 'ஓம்' என்று தியானியுங்கள்

'ஓம்' என்று தியானம் செய்யுங்கள். தியான அறைக்குள் சென்று பத்மாசனம் அல்லது சித்தாசனம் அல்லது சுகாசன நிலையில் உட்கார்ந்து கண்களை மூடிக்கொண்டு தசைகளையும், நரம்புகளையும் இளக்கமான நிலையில் வைத்திருங்கள். பொருளாசையுடைய அல்லது உணர்வு காழ்ப்புடைய மனத்தை அமைதியாக இருக்கச் செய்யுங்கள். சுத்த பாவனத்துடன் அல்லது பிரம்மபாவனத்துடன் 'ஓம்' என்னும் மந்திரத்தைச் சொல்லுங்கள். மேலும் மேலும் சொல்லுங்கள். இந்த பாவனை மிகவும் அவசியமானது.

283. எல்லாவகை வெற்றிக்குமான இரகசியம்

பேசுவதற்கு அல்லது செயல்படுவதற்குத் தொடங்கும்முன் நன்றாகச் சிந்தித்து தெளிவடைந்து கொள்ளுங்கள். ஆன்மீக வாழ்க்கைபற்றிய அல்லது அது தொடர்பான தகுதியுள்ள தரமான புத்தகங்களைப் படியுங்கள். இறைவனது நாமத்தையோ

அல்லது புனிதமான வேறு சூத்திரத்தையோ மிகுந்த ஈடுபாட்டுடனும், மனப்பூர்வமுடனும், திரும்பத் திரும்ப ஒரு மணி நேரமோ அதற்கு மேலோ சொல்ல வேண்டும் என்ற உறுதி கொள்ளுங்கள். பிறருக்குத் தொண்டு செய்து, அவர்களை நேசித்து, அவர்களுக்கு ஈந்து தூய்மைப்படுத்துங்கள். பழியையும், தீமையையும் பொறுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஆனால் அவற்றை அழைக்காதீர்கள். குறைவாகப் பேசுங்கள். ஆன்மீக நெறியை மேற்கொள்ளுங்கள். பொறுப்புக்களிலிருந்து விலகி ஓடாதீர்கள். பிறரிடமிருந்து பெறுவதைக்காட்டிலும் அதிகமாகப் பிறருக்குக் கொடுங்கள். ஒரு நாளைக்கூட ஒரு நல்ல செயல், ஒரு அன்பான சொல், ஒரு நல்ல தொண்டு, சிறிது தியானம், உடற்பயிற்சி ஆகியவையில்லாமல் கழிக்காதீர்கள். குழந்தைகளை அன்பாகவும், பிரியமாகவும், மிகுந்த பரிவுடனும் நடத்துங்கள்.

இறைவன் உங்களது புனிதப் பணிகளிலும், ஆன்மீக நெறியிலும் வெற்றி கிடைக்க உங்களுக்கு அருளட்டும்.

284. இருபது கட்டளைகளைப் பின்பற்றுங்கள்

ஆன்மீக நெறி என்பது வெறும் பேச்சல்ல. வெறும் மன எழுச்சியுமல்ல. ஆத்மாவுடன் உண்மையாக ஒன்றி வாழ்வதாகும். இது கலப்பற்ற பேரின்பத்தின் உயர்வான அனுபவமாகும். உண்மையும், நேர்மையுமான பாதையில் நடந்து செல்லுங்கள். இருபது கட்டளைகளைக் கெட்டியாகப் பற்றிக்கொள்ளுங்கள். தியானத்தை முறையாகச் செய்யுங்கள்.

பொறுமையாயிருங்கள். சுய சோதனை செய்து கொள்ளுங்கள். சுயநலமற்றுத் தொண்டாற்றுங்கள். வைராக்கியத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். மோட்சம் பெறுவீர்கள்.

285. சகோதரர்க்கு அறிவுரை

இராமாயணத்தில் இலட்சுமணன் இராமபிரானிடத்தே கொண்டிருந்த பக்தியை எண்ணிப் பாருங்கள். இன்றைக்கு அதற்கு மாறாக என்னென்ன பார்க்கிறீர்கள்? அற்பவிஷயங்களுக்காகச் சகோதரர்கள் சண்டையிட்டுக் கொள்கிறார்கள். சொத்து பிரிவினைக்காக நீதி மன்றங்களுக்குச் செல்கிறார்கள். எதுவும் காரணமின்றிச் சச்சர விட்டுக் கொள்வதோடு ஒருவரோடொருவர் பேசிக்கொள்ளாமலும் இருக்கிறார்கள். அவர்களுக்குள் சூழ்ச்சியும், பொறாமையும் நிறைந்திருப்பதைப் பார்க்கிறோம். இது சிறுமையான, வருந்தத்தக்க நிலையல்லவா ? ஓ மனிதனே! இலட்சுமணனுகிய பெருமைமிக்க பாத்திரத்தையும், அவன் தன் சகோதரனிடத்தே வைத்திருந்த பக்தியையும் எண்ணிப்பார்! அவனை முன் மாதிரியாக வைத்துக் கொள். அவனது உயர்ந்த குண நலன்களை எடுத்துக்கொள். சுயநலமின்றி, சகோதரர்களை நேசிக்கக் கற்றுக்கொள். இல்லத்தில் நிம்மதியும். மகிழ்ச்சியும் பெறுவாய்.

286. உலகப் பொருள்கள் மாயை

சிலர் சாப்பிடும்போது பச்சை மிளகாயை மிக விருப்பத்துடனும், ஆசையுடனும் ஏன் முட்டாள்தனத்துடனும் சாப்பிடுகிறார்கள். நாக்கு எரிச்சல் கொண்டுவிட்ட பிறகும் அவர்கள் வாழ்த்துதலுக்குரிய பச்சை மிளகாயை விட்டுவிடுங்கள்.

'ஸ்' 'ஸ்' 'ஸ்' என்று சப்தமிட்டுக் கொண்டே சாப்பிட்டுவிடுகிறார்கள்.

இதுபோலவே உலகப்பற்றுக் கொண்டவர்கள், நாம் காணும் பொருள்கள் இந்த உலகத்தில் துன்பம் தருவன அன்றி வேறு எதுவும் இல்லை என்று தெரிந்திருந்தாலும் அவற்றை விடுவதில்லை. இதைச் செய்து கொண்டேதான் இருக்கிறார்கள். மிகநெருக்கமான ஒருவர் இறக்கும்போது அல்லது ஏதானும் துயரம் நேரும்போது 'ஊ' 'ஊ' 'ஊ' என்று கதறுகிறார்கள்.

உலகம் என்று உண்மையாக எதுவும் இல்லை என்பதையும், மனப் பிராந்தி அல்லது அறியாமை காரணமாக இப்படித் தோன்றுகிறது என்பதையும், நினைவில் கொள்ளுங்கள். நிச்சயமாக இருப்பது இறைவன் ஒருவரே.

287. தெய்வீகப் புதையல்

கடவுள் உங்கள் உள்ளத்தில் வசிக்கிறார். உங்க
ளுக்கு மிக அருகில் உள்ளார். அவரது தத்துவம்
மிக எளிமையானது. சேவை செய்யுங்கள். பிறரை
நேசியுங்கள், இறைவனைப் பாடுங்கள். தியானியுங்
கள். ஆகவே அவரது மார்க்கத்தில் சேருங்கள்.

உண்மைக்கு அழிவே இல்லை. பொய் வாழ்வ
தில்லை. அன்பு அழிவதில்லை. வெறுப்பு நிலைத்
திருப்பதில்லை. பேரின்பத்துக்கு அழிவில்லை. துன்பம்
தொடர்வது இல்லை. மகிழ்ச்சிக்கு அழிவில்லை.
வருத்தம் நிலையானதில்லை. பிரம்மத்துக்கு
(இறைவனுக்கு) முடிவில்லை. உண்மை பேசுங்கள்.
அனைவரையும் நேசியுங்கள். பிரம்மத்தை
உணருங்கள்.

288. யார் திருப்தியுடையவர் ?

தனக்கு நேருகின்ற நிகழ்ச்சிகள் அனைத்தும் தனது பழைய காலச் செயல்களின் பலன்களே என்பதை உணர்கின்றவனே திருப்தியுடைய மனிதன். அவன் அழியக் கூடிய பொருள்களைப் பெறுவதற்கான முயற்சியில் ஈடுபடமாட்டான். அவன் பல்வேறு விவகாரங்களுக்கிடையில் தன் மனத்தையும், அறிவையும் அப்பாலுள்ள அசையாத குன்றைப்போல, பரம்பொருளான இறைவனிடம் நிலைக்கச் செய்கிறான். மனத்தில் ஆசையற்றிருப்பதால் அவனது உள்ளம் பெரிய கடலைப்போல பேரின்பம் நிறையப் பெற்றிருக்கிறது. எப்போதும், மகிழ்ச்சியும் உற்சாகமும் உடையவனுயிருக்கிறான். உடலை வளர்ப்பதற்கான உணவு கிடைத்தாலும், கிடைக்காவிட்டாலும் மனநிறைவு பெற்றிருப்பதை உணர்கிறான். இடைவிடாத தியானத்தின் காரணமாக அவனது மனம் இறைவனது சிந்தனையால் நிறையப் பெற்றிருக்கிறது.

289. அடியார்க்கு அறிவுரை

ஆண்கள் பிற பெண்களைச் சகோதரிகளாகவும், பெண்கள் பிற ஆடவரைச் சகோதரர்களாகவும் மதித்து நடப்பதால் இனக்கவர்ச்சியின் ஈர்ப்புச் சக்தியையோ, தீய எண்ணங்களையோ ஒழித்துவிட முடியாது. சகோதரியாகப் பாவிப்பது பலரை ஏமாற்றியிருக்கிறது. பலரை மோசம் செய்திருக்கிறது. ஒருவர் கவலையீனமாகவும், எச்சரிக்கையில்லாமலும் இருந்தால் தூய்மையான அன்பு எந்த நிமிஷத்திலும் காமத்தைத் தூண்டலாம். நாக பாவம்தான் சாதகம் செய்பவர்களுக்கு பெரும் அளவு உதவும். நாகபாவத்துக்குப் பின்னர்தான் தாய்பாவம் ஆணுக்கும், தந்தைபாவம் பெண்

ணுக்கும் வருகின்றன. கடைசியில் ஆத்மபாவம் வந்து சேருகிறது. உள்ளபடியே அல்லற்படும் தொண்டர்கள் இதை நன்றாக உணர்வார்கள். வரட்டு வேதாந்திகள் உணரமாட்டார்கள்.

290. உலகாயதங்களின் வழியே இறைவனை உணர்தல்

உலகத்திடம் பற்றில்லாமல் உள்ள உறுதியான மனத்தால்தான் இறைவனை உணர முடியும். இமயத்தில் உள்ள குகைகளுக்குச் செல்வதால் இதனைப் பெற முடியாது. வனத்தில் அல்லது குகையில் தனித்திருந்து வாழும் வாழ்க்கையானது பெற்றோர், தம்மைச் சார்ந்திருப்போர் மற்றும் சமுதாயத்துக்குத் தன்னலமற்ற சேவைகளைச் செய்து முடித்தபின் வரும் வளர்ச்சியுற்ற நிலையாகும். தன்னைத்தான் பரிசுத்தமாக்கிக் கொள்வதற்குப் பிறர்க்குத் தொண்டாற்றுதல் மிக அவசியம். ஆசைகள், பற்றுகள் இவைகளைக் கடந்து போராடும் மனத்தில் இறைவனை உணர வேண்டும் என்கிறது கீதை. எல்லா வகைகளிலும் வீரனாக இருப்பவனுக்கே இந்த நிலை வந்து சேருமே யன்றிக் கோழையை வந்தடையாது.

291. திரைப்படம்

பொதுவாகத் திரைப்படம் மக்களின் கண் பார்வையைக் கெடுத்து உடல் நலத்தைப் பாதிக்கிறது. அளவு மீறித் திரைப்படத்தைப் பார்த்து அனுபவிக்கும்போது தீய பழக்கங்களைத் தூண்டிவிடுகிறது. என்றாலும் அது ஒரு தீமையல்ல. உணர்ச்சிகளைத் தூண்டியும், புலன்களைக் கிளர்ந்தெழச் செய்தும், நெறி தவறி நடக்கச் செய்தும், வெறுப்பு, ஆசை போராட்டம் அல்லது புலன் இன்ப நாட்டம் அல்லது

அகம்பாவத்தைத் தூண்டியும் விடும் கருத்துக்களுடன் அமைவதே அதன் குறையாகும். கல்வி, மதம், ஆன்மீக நெறி ஆகியவை தொடர்பான படங்களால் நிச்சயம் தீமை இல்லை. இப்படிப்பட்ட படங்களை, திரைப்படத் தொழில் நாட்டின் நலன் கருதி உருவாக்கவேண்டும்.

292. உடல் நலம் பேணுங்கள்

உங்கள் உடல் நலத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். உடலைத் தரமான உயர்ந்த நிலையில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஆசனங்களைப்போல மிகப் பயன் தரும் பயிற்சிகள் வேறில்லை. அவை நேரே இரத்தம் செலுத்தும் சுரப்பிகளுக்கும், உள்ளுறுப்புகளுக்கும் மெதுவாகப் பயிற்சியளிக்கின்றன. உடலில் இரத்த ஓட்டம் நன்கு நடைபெற உதவுகின்றன. ஒரு சில ஆசனங்கள் உடல் வலிமை பெறவும், தெம்பும் ஆற்றலும் பெறவும் உதவுகின்றன.

293. ஒழுக்க நெறிகளும், நீதி நெறிகளும்

ஆன்மீக வாழ்க்கைக்கு ஒழுக்க நெறிகள் அடிப்படையானவை. ஒழுக்க நெறிகள் இல்லாத தத்துவங்கள் உளறல்களே — மதம் அர்த்தமற்றதே. ஒழுக்கங்கள் இல்லாது வாழ்ந்தும் உயிர் இருந்தாலும் இறப்புக்குச் சமமாகும். ஒழுக்கமில்லாப் பண்பு உப்பில்லாப் பண்டம் போன்றது. நீதி முறைகள், ஒழுக்க நெறிகளுடன் அல்லது ஆன்மீகத்துடன் இணைந்திருக்கின்றன. புத்திகூர்மையற்றவர் இந்நெறிகள் பற்றி துளிக்கூட கவலைப்படாமல், ஆன்மீக வாழ்வைத் தொடங்கியதும், தியானத்தின் மூலம் சமாதி நிலையடைந்துவிடலாம் என்று தவறான முயற்சியில் ஈடுபடுகிறார்கள். சகிப்புத்தன்மை,

கோபம், பேராசை, காமம் ஆகியவை கொள்ளா திருத்தல், அசைக்க முடியாத பொறுமை ஆகியவை நீதி முறைகள் எனப் பொருள்படும்.

நாள்தோறும் புனித நீராடுதல், கோவிலுக்குச் சென்று தவருமல் வழிபாடு செய்தல், இராமா யணம் அல்லது பகவத்கீதை பற்றிய கூட்டங் களுக்குச் செல்லுதல் அல்லது அக்கூட்டங்களை நடத்துதல் ஆகியவை ஒருவருடைய தனித் திறமை களுக்குச் சந்தேகமில்லாமல் உதவுகின்றன. ஆனால் நீங்கள் ஒழுக்க, நீதி நெறிகளின் அடிப்படைகளைகூட நிறைவேற்றவில்லை என்ருல் மேலே கூறப்பட்டவை இறைவனை உணர்வதற்கு எவ்வகையிலும் உதவ மாட்டா. எனவே முதலாவதாகவும், முக்கிய மாகவும் ஒழுக்க நெறிகள் மற்றும் நீதி நெறிகளின் மூலத்தை உணருங்கள்.

294. கடவுளிடம் ஈடுபாடு

ஜாதி முறையை இறைவனிடம் அசைக்க முடி யாத ஈடுபாடு கொள்வதாகிய ஒரே வழியில் தான் அகற்ற முடியும். பக்தர்கள் எந்தக் குறிப்பிட்ட ஜாதியையும் சேர்ந்தவர்கள் அல்ல. இறையன் பின் மூலம் மனிதனின் மனம், உடல், ஆன்மா ஆகியவை சுத்தப்படுத்தப்படுகின்றன. சைதன்ய மகாப்பிரபுவும், நித்யானந்த சுவாமிகளும் ஹரியின் புகழைப் பல இடங்களிலும் பரப்பி (இறைவனை எப்பெயர் கொண்டு வேண்டுமானுலும் அழையுங் கள்) அவரது பெருமையையும், பக்தியின் சிறப் பையும் எடுத்துக்காட்டினுர்கள். பக்தியின் மூலமாக யாரும் தூய்மை பெறலாம். இறைவனை உணரலாம்.

295. பொறுமையின்மூலம் தியானம்

ஆழ்ந்த தியானம் என்பது ஒரு நாளில், ஒரு வாரத்தில் அல்லது ஒரு மாதத்தில் வந்துவிடாது. நீண்ட காலம் கஷ்டப்பட வேண்டும். பொறுமை யாயிருங்கள். சகிப்புத்தன்மையுடன் இருங்கள். விழிப்பாயிருங்கள். விடா முயற்சியுடையவரா யிருங்கள். பற்றற்ற தன்மையையும், இறைவனை உணர்வதற்கான தீவிரமான அவாவையும், வேட்கையையும் மேற்கொள்ளுங்கள். நாளடைவில் நீங்கள் ஆழ்ந்த தியானத்தையும், சமாதி நிலையை யும் மேற்கொள்ளக் கடமைப்பட்டவராகி விடுவீர்கள்.

296. இப்பிறவியிலேயே இறைவனை உணருங்கள்

இறைவனை உணர்தலின் மூலமாகவே சம்சாரச் சுழலை அழிக்க முடியும். வேறு வழியே இல்லை. இதனை இப்பிறவியிலேயோ அல்லது நூறு பிறவி களுக்குப் பிறகோ செய்தாக வேண்டும். இதனை ஏன் விரைவாக, இப்போதே, இந்த நொடியிலேயே செய்யக்கூடாது? இறைவனை உணர்தல் மூலமாக வே தொல்லைகளையும், துயர்களையும் ஒரு முடிவுக்கு கொண்டுவர முடியும் என்பதனைத் தெளிவாக உணர்ந்த பின்னரும் ஏன் இதனைத் தள்ளிக் கொண்டே போகிறீர்கள்? எனவே இப்போது இப் பிறவியிலேயே தீவிரமாகப் போராடி இறைவனை உணருங்கள்.

297. தொழில் ஒழுக்க நெறிகள்

ஏழ்மையின் எல்லையிலிருந்தே சாதாரணமாகப் பெருந் தொழில்களுக்கான உழைப்பு பெறப்படு

கிறது. ஏழைகள் வயிற்றுப்பாட்டுக்காக உழைக்க இசைகிறார்கள். இதைப் பயன்படுத்தித் தொழிலதிபர்கள் அவர்களை இரக்கமில்லாமல் கசக்கிப் பிழியக்கூடாது. போதுமான அளவு, நல்ல ஊதியம் அவர்களுக்குத் தரவேண்டும். வேலை நிறுத்தங்கள், ஆர்ப்பாட்டங்கள் போன்றவற்றை நடத்தும் அளவுக்கு அவர்களைத் தள்ளிவிடாமல் போதிய வசதிகளைச் செய்துதர வேண்டும். இரக்கமில்லாது அவர்களது உழைப்பைச் சுரண்டுவது நீதி நெறிகளை மீறுகின்ற செயலாகும்.

298. மரியாதையான சொற்களை உபயோகியுங்கள்

பேச்சில் இனிமையை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். உண்மையைப் பேச வேண்டும். இழிவான சொற்களைப் பிரயோகிக்கக்கூடாது. ஒவ்வொருவரையும் ''மகாராஜா வாருங்கள்'', ''ஐயா'', ''ஐயன்மீர்'', ''பெரியவரே'' என்று அழைக்க வேண்டும். இதற்குப் பேச்சில் கட்டுப்பாடும், வேகத்தில் கட்டுப்பாடும் தேவை. மரியாதையான சொற்களைப் பயன்படுத்தினீர்களானால் அது உங்களுடைய புனிதமான, உயர்ந்த, நல்ல பழக்கங்கள் கூடிய பண்பாட்டைக் காட்டுவதாக அமையும்.

299. பெண்களுக்கான அறிவுரைகள்

தற்காலத்தில் படித்த பெண்கள் பலர் வீட்டு வேலைகளைச் செய்ய முடியாதவர்களாய் இருப்பது பரிதாபத்துக்குரியதாகும். உணவு சமைப்பதற்கு இவர்களுக்கு வேலைக்காரி தேவைப்படுகிறாள். வண்ணப் பொம்மையாக இவர்கள் வீட்டில் இருக்கிறார்கள். கணவன்மார்களுக்குச் சுமையாகிறார்கள். கடினமான வீட்டு வேலை எதுவும் செய்யாமல்

எப்போதும் நோயாளிகளாக இருக்கிறார்கள். வேறு மாதிரியாகச் சொல்ல வேண்டுமானால் சும்மா யிருந்து கொண்டே சுகவாழ்வு வாழ்கிறார்கள். முடிந்தவரை பெண்கள் எல்லா வீட்டு வேலைகளையும் செய்ய வேண்டும். அப்போதுதான் மன நிறைவுடனும், பலத்துடனும், நலத்துடனும் இருக்க முடியும்.

300. பாராட்டையும், நிந்தனையையும் பொருட்படுத்தாதீர்கள்

திருமணம் செய்து கொண்டீர்களானால் மக்கள் உங்களைக் காமாந்தகாரன் என்பார்கள். திருமணம் செய்து கொள்ளவில்லை என்றால் ஆண்மையற்றவன் என்பார்கள். கடவுளை வணங்கினீர்களானால் வேஷதாரி என்றும் போலி பக்தன் என்றும் சொல்வார்கள். வணங்காவிட்டாலோ நாத்திகன் என்பார்கள். பழிக்கு ஆளாகாதவன் உலகத்தில் யாரும் இல்லை. இவ்வுலகைத் திருப்திப்படுத்துவது மிகவும் கஷ்டம். சங்கரரும், கிருஷ்ணபகவானும், இராமனும், சிவனும்கூடக் குறை சொல்லப்படுகிறார்கள். குறைகளுடைய மனிதனைப் பற்றிச் சொல்ல வேண்டுமா? எனவே பாராட்டுக்கும் சரி, நிந்தனைக்கும் சரி கவலைப்படாதீர்கள். இவற்றுக்கு மேல் நின்று ஆன்மாவுடன் அல்லது இறைவனுடன் ஒன்றியிருங்கள்.

301. உடல்நலக் கோட்பாடு

1. யாராலும் மறுக்க முடியாத வைத்தியர்கள் வருமாறு: கதிரொளி, தண்ணீர், காற்று, ஒய்வு, உடற்பயிற்சி மற்றும் உணவு.

2. இயற்கைக்கு மாறுக தவிர்க்க முடியாதபடி நாம் அவ்வப்போது விருந்து நடத்துகிறோம். அது போலவே நம் தவறுகளைத் திருத்திக்கொள்வதற்காக அவ்வப்போது உண்ணாவிரதமும் இருக்க வேண்டும்.

302. கர்மாவின் கோட்பாடு

இயற்கை நிகழ்வுகள் அனைத்தும் காரண காரியத் தொடர்பின் விதி அல்லது கர்மாவின் விதி என்ற ஒரு விதியினால் ஆளப்படுகின்றன. இவ் வண்டத்தின் சுமூகத் தன்மைகளையும், நியாயங்களையும் நிலைத்திருக்கச் செய்வது இவ்விதியே.

ஒருவர் எதை விதைக்கிறாரோ அதைத்தான் அறுவடை செய்ய வேண்டும். ஒழுக்கமான செயல்கள் நற்பலன்களைத் தருகின்றன. ஒழுக்கக் கேடான செயல்கள் மாறான பலன்களைத்தருகின்றன. கர்மவிதிதான் வேறுபாடுகளுக்கும், ஏற்றத் தாழ்வுகளுக்கும் காரணமாகும்.

303. வழிபாட்டின் சக்தி

இறைவனுடன் தொடர்புகொள்ள மனிதன் செய்த முயற்சியே வழிபாடு. ஈர்ப்பு விசை அல்லது கவர்ச்சி போல இதுவும் உண்மையானது.

வழிபாட்டின் சக்தியை விளக்கிச் சொல்ல முடியாது. நம்பிக்கையும், பக்தியும் கொண்ட உள்ளத்தோடும், மரியாதையுடனும் இதைச் செய்ய வேண்டும்.

உதாரணமாக கிருஷ்ணபகவான் திரௌபதியின் துயர் களைய துவாரகைக்கு ஓடோடிச் சென்றார்.

கஜேந்திரனின் தீவிரமான பக்தியை அறிந்து ஹரி தன் சக்கராயுதத்துடன் அவனைக் காக்கும் பொருட்டுச் சென்றார். பிரகலாதனுடைய வழிபாடே அவன் மேல் கொதிக்கும் எண்ணெய் ஊற்றப்பட்டபோது அதனைக் குளிர்வித்தது.

வழிபாட்டின் போது நீங்கள் கடவுளுடன் இணைந்துவிடுகிறீர்கள்.

304. உறக்கத்திலிருந்து விழித்தெழுங்கள்

இலட்சக்கணக்கான பிறவிகளில் நீங்கள் உலக இன்பங்களை அனுபவித்திருக்கிறீர்கள். இப்பிறவியில் பல வருடங்கள் இவ்வின்பங்களை அனுபவித்திருக்கிறீர்கள். இது வரையில் உங்களுக்கு இதில் திருப்தி ஏற்படவில்லை என்றால் இனி எப்போது அது கிடைக்கப்போகிறது? இவ்வின்பங்களாகிய கானல் நீரின் பின்னால் ஓடாதீர்கள். துறவு மனப்பான்மையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஆத்மாவை உணருங்கள். அப்போதுதான் அழிவற்ற மகிழ்ச்சியையும், நிலைத்த நிம்மதியையும், பேரின்பத்தையும் பெறமுடியும். ஆகவே அறியாமையாகிய உறக்கத்திலிருந்து விழித்தெழுங்கள்.

305. தியானத்தின் இரகசியம்

1. நிலைபேறுடைமையையும் சாசுவதமான பேரின்பத்தையும் பெற ஒரே வழி குருபக்தியே.

2. குருநாதரை தியானித்தல் ஒன்றே எல்லாத் துன்பங்களையும், கவலைகளையும் போக்கும்.

3. குருநாதரின் பாத கமலங்களில் நாட்டமும், தியானமும் மேற்கொள்வதன் மூலம் உண்மையான

பேரின்பம் மற்றும் மகிழ்ச்சியின் இரகசியத்தை அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

306. மதம் என்பது என்ன?

இறைவனை அறியவும், வணங்கவும் உள்ள நம்பிக்கைதான் மதம். பொழுதுபோக்கு மன்றங்களில் உட்கார்ந்து விவாதிக்கக் கூடிய பொருள் அல்ல. இறைவனை உணர்வதும், அறிவதுமாகும். மனித மனத்தின் ஆழத்தில் உள்ள ஆசையை நிறைவேற்றுவது இதுவே. ஒவ்வொரு விநாடியும் வாழ்க்கையைப் பயனுள்ளவகையில் அல்லது வாழ்க்கையை உணரும் வகையில் வாழுங்கள். மதமில்லாத வாழ்க்கை உண்மையில் இறப்பேயாகும்.

307. கடைசிச் சிந்தனை

கடைசியில் நாம் எண்ணும் எண்ணம் மறுபிறவியை நிர்ணயிக்கிறது. உங்கள் உடம்பையும், அழியக் கூடிய இவ்வுடம்போடு உங்களுக்குள்ள தொடர்பையும் நினைத்துக்கொண்டே இருந்தீர்களானால் மீண்டும் மீண்டும் இவ்வுலகில் பிறப்பீர்கள். இறக்கும் போது தனது செல்லமான நாயைப் பற்றி ஒருவர் நினைத்தால் அவர் நாயாய்ப் பிறப்பார். இராஜா ஜடாபரதன் இறக்கும்போது தாம் அருமையாக வளர்த்த மானைப்பற்றி நினைத்தார்; மானாய்ப் பிறந்தார்.

எனவே நீங்கள் வாழ்நாளில் அழிவற்ற இறைவனைப்பற்றியே எப்போதும் நினைத்துக்கொண்டிருந்தால், இறுதிநேரத்தில் ஆன்மாவைப்பற்றி மட்டும் எண்ணினீர்களானால் அழியாத வீடுபேறடைவீர்கள்.

308. எங்கும் நிறைந்துள்ள பிரம்மன்

வெண்ணெயோ, நெய்யோ, அது பாலில் இருக்கிறது. ஆனால் அது பாலில் எங்கிருக்கிறது? அதைப்பார்க்க முடியாது. ஆனால் அது பாலில் எல்லா இடத்திலும், ஒவ்வொரு துளி பாலிலும் இருக்கிறது. வெண்ணெயோ, நெய்யோ இல்லாத அணு பாலில் இல்லை. இதுபோலவே பிரம்மன் எல்லா இடத்திலும் இருக்கிறான். அவன் இல்லாத அணு எதுவும் இல்லை. ஆனால் அவனைப் பார்க்க முடியாது. எங்கும் இல்லாதது போலத் தெரியும். அவன் இருக்கிறான் என்பதன் சாரமே இதுதான். உலகப்பற்றுள்ள மனிதனது பார்வையில் அவன் எங்கும் இல்லை. பிரம்மன் எங்கும் நிறைந்துள்ளான் என்பதற்கு இது எடுத்துக்காட்டாகும்.

309. லட்டு என்ற பொருளின் கதை

நான் ஒரு லட்டு. நான் மிகவும் இனிப்பாகவும், சுவையாகவும் இருக்கிறேன். குழந்தைகள் என்னை மிகவும் விரும்புகிறார்கள். என்னைப்பார்த்தாலும், என்னைப்பற்றிக் கேட்டாலும் அவர்களது நாவில் எச்சில் ஊறும். அழும் குழந்தையை சிரித்து ஆடச் செய்ய என்னால் முடியும்.

உள்ளே இருப்பவன் ஆத்மா அல்லது கடவுள். அவனில்லாமல் நான் வாழமுடியாது. என்னை விரும்புவதுபோல அவனை மக்கள் நேசித்தார்களானால் அவர்கள் பேரின்பத்தை வெகுகாலத்துக்கு முன்பாகவே பெற்றிருக்கமுடியும்.

310. வைராக்கியமாகிய செல்வம்

காமம், பேராசை, அகம்பாவம், விருப்பங்கள், பற்றுக்கள் முதலானவற்றை ஒழித்து மனத்தைத்

தூய்மைப் படுத்தாவிட்டால் பிரம்மனை அடைவது மிகவும் கஷ்டம். எல்லாப் பற்றுக்களிலிருந்தும் முடிந்த அளவு நீங்கள் விடுபட்டு, தியானத்தில் அமர்ந்தால் மாசற்ற பேரின்பமான பிரம்மனை அடையமுடியும்.

வாசனைகளாகிய பற்றுக்களை அழிக்காத வரையில் மனத்தின் போக்கையும் அழிக்க முடியாது. மனத்திலுள்ள பற்றுக்களை அழிப்பதுதான் மோட்சமேயன்றி வேறில்லை.

புலன் இன்ப நாட்டத்திலிருந்து விடுபடுங்கள். வைராக்கியமாகிய செல்வத்தை அடையுங்கள். இறைவனது அருளால் மனத்தை அமைதிப்படுத்துங்கள். பற்றுக்களை ஒழித்துவிட்டு, தத்துவ ஞானம் பெறத்தொடங்கும் மனத்தின் அமைதியாகிய அமிர்தத்தைப் பெற்று மகிழ்ச்சியடையுங்கள்.

311. இவ்வுலகம் – கருவுற்றிருக்கும் அன்னை

இன்றைய உலகம் குறுக்குப்பாதையில் சென்று கொண்டிருக்கிறது. ஒரு பாதை பிரம்மத்தை அடைவதற்கான வழியைக்காட்டும் அதே நேரத்தில் இன்னொரு பாதை அணுகுண்டும் அழிவும் தரும் இடத்துக்கு இட்டுச் செல்கிறது.

பொழுது விடியும்முன் உள்ள நேரம் மிக இருளானது என்பது உண்மை. தூய்மையில்லாத உலோகத்தை மூசை உலையில் வைத்துத் திரும்பத் திரும்ப எரிப்பதிலிருந்துதான் பிரகாசிக்கும் தங்கம் கிடைக்கிறது. சகிக்கமுடியாத பிரசவ வேதனைக்குப்பின்தான் மிக மகிழ்ச்சிதரும் குழந்தையின்

அழுகுரல் கேட்கிறது. இவ்வுலகம் கருவுற்றிருக்கும் தாயாக இருக்கிறது. விரைவில் அமைதி, ஒற்றுமை, சகோதரத்துவம், அன்பு ஆகியவை கொண்ட புதிய சகாப்தத்தைப் பிரசவிக்கும்.

312. சூரிய நமஸ்காரம்

சூரிய நமஸ்காரம் இன்னொரு ஒப்பற்ற, ஒப்புவமையில்லாத உடற்பயிற்சியாகும். இது தீவிர மான உடற்பயிற்சி, யோகாசனங்கள், பிராணு யாமம், வெயிலில் குளித்தல் ஆகியவற்றின் சேர்க் கையாகும். திறந்த வெளியில் சூரியனை நோக்கி நின்று செய்யும் ஒரு சுற்று சூரிய நமஸ்காரமானது உடற்பயிற்சிக் கூடத்தில் பல மணி நேரம் செய்யும் பயிற்சிகளைக் காட்டிலும் அதிக நன்மை செய்யக் கூடியது. வெளித்தசைகளும், குடல்களும் மெது வாகப் பயிற்சி பெறுகின்றன. சுவாசப்பைகள் காலம் தவருமல் முழுமையாகச் செயல்பட உதவு கிறது. அதேசமயம் கதிரவனின் உயிரூட்டும் கதிர் கள் உடலுக்கு முக்கியமான பணியைச் செய் கின்றன. அவை இரத்த ஓட்டம் ஒழுங்காக நடக்கத் தூண்டுவதோடு உயிர்களுக்கு உயிர் கொடுக் கின்றன. சூரியன் கண்களைச் சரிவர இயக்கும் தெய்வமாகும். கதிரவனை நோக்கி நின்று செய்யும் சூரிய நமஸ்காரம் கண்களுக்கு வலுவூட்டுவதோடு, கண் தொடர்பான எல்லா நோய்களையும் போக்கி வயதான காலத்திலும் பார்வை நன்ருகத் தெரியும் படிச் செய்கிறது.

313. கர்மவினை

கஷ்டங்கள், தொல்லைகள், நோய்கள் மற்றும் துயரங்கள் வரும்போது முணுமுணுக்காதீர்கள். வானில் கடந்து செல்லும் மேகங்கள் போன்றவை

இவை. பழைய கர்மவினைகள் விரைவில் வெளி யேற்றப்படவேண்டும். பிரகிருதி அன்னை உங்களை இறைவனோடு சேர்க்க விரும்புகிறாள். ஆகவே இறைவனை அடைவதற்கான வேட்கை கொண் டுள்ள பக்தர்களே மிகவும் துன்பங்களையும், துயர் களையும் பெறுவார்கள். அதேசமயம் இந்த சிக்கல் களிலிருந்து விடுபடுவதற்கான சகிப்புத் தன்மை யைக் கருணைக் கடலான இறைவன் தருவார். அதன் பின்னர்தான் ஆன்மீக வாழ்க்கை ஆரம்ப மாகும். புன்முறுவலுடன் இச்சிக்கல்களைச் சமாளி யுங்கள். ஆன்மீக வீரராகி உங்களைத் தொல்லைப் படுத்தும் எண்ணங்களை வெட்டி வீழ்த்துங்கள்.

314. நல்லொழுக்கங்களை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள்

ஆன்மீகச் சாதனைகள், ஆசனங்கள், பிராணா யாமங்கள், தியானம் ஆகியவற்றைச்செய்யுங்கள். அமைதியான தியானத்திலும், தன்னலமற்ற சேவைகளிலும் மூழ்குங்கள். பிரம்மசரிய நெறி யைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். புகை பிடித் தல், திரைப்படம் பார்த்தல், தேனீர், காப்பி அருந்துதல் போன்ற தீய பழக்கங்கள் ஏதாவது உங்களிடம் இருந்தால் அவற்றை அழித்துவிடுங்கள். நல்லொழுக்கங்களை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பரப்புங்கள்.

315. மறுபிறவி

மறுபிறவிக் கோட்பாடானது கர்மவினைச் சட்டம் கண்டறிந்த உண்மையாகும். இரு மனிதர் களிடையே காணப்படும் வெவ்வேறு குணங்கள் அவர்களது கடந்தகாலச் செயல்களினாலும், வாழ்க் கையின் சூழ்நிலைகளாலும் ஏற்பட்டவைகளே.

எல்லா கர்மவினைகளையும் ஒரு பிறவியிலேயே சுமக்க முடியாது. ஏனெனில் அவை இப்பிறவியிலும் கூடுகின்றன. இதனால் ஒருவரது செயல்களின் பலன் களில் எஞ்சியிருப்பவைகளை அறியும் பொருட்டு இன்னொரு பிறவி தொடர்கிறது என்று முன் கூட்டியே தீர்மானிக்கப்படுகிறது. எல்லா வினை களையும் எரிக்கும்நிலை இறைவனை அறியும்போது ஏற்படும். அதுவரை பிறப்பும் இறப்பும் தொடரும்.

316. சுயநலமற்ற சேவையாகிய யோகம்

மேற்கொள்ளும் வேலையில் பிணைப்பு இல்லாமல் செய்யவேண்டும். கடவுளுக்குத் திருப்தி ஏற்பட வேண்டும் என்றில்லாமல் இப்பிணைப்பை ஒதுக்கி விட்டு கடவுளுக்காக மட்டும் வேலை செய்யுங்கள். எந்த வேலையிலும் பிணைப்பு இருப்பின் அது உங்களைக் கட்டுப்படுத்தும். நுட்பமான கர்ம யோகத்தின் இரகசியங்களைப் புரிந்துகொண்டு ஆன்மீகப் பாதையில் தைரியமாக நடந்து செல்லுங் கள். எப்போதும் ''இவ்வுலகமே என் நாடு, எல்லா மனிதரும் என் சகோதரர்கள், நன்மை செய்வதே என் மதம், இறைவன் ஒருவனே என்று நம்பு கிறேன்'' என்று நினைவில் கொள்ளுங்கள். அச்சம் கொள்ள வேண்டாம். கடவுளிடம் நம்பிக்கை வையுங்கள். நல்லவைகளைச் செய்யுங்கள்.

317. அன்பே கடவுள்

சூரியனிடம் உள்ள ஒளியும், சக்தியும், நீரின் சுகம்தரும் குளிர்ச்சியும், மலர்களது மகிழ்ச்சிதரும் மணமும், மலைகளின் கம்பீரமும், உணவுப் பொருள் களில் உள்ள வைட்டமின் சத்தும் இறைவனுடைய காட்சிகளே. இவ்வண்டத்தைப் படைத்து அதை

நிறுத்திக் கொண்டிருக்கிற மிக மேலான சக்தி இறைவனே. அந்த சக்தி அன்பேயாகும். அன்பே கடவுள்.

318. நட்பாகிய பண்பு

1844 ஆம் ஆண்டில் கல்கத்தாவிலிருந்த சமஸ்கிருத கல்லூரிக்கு ஓர் இலக்கண ஆசிரியர் தேவைப்பட்டார். அதை ஈஸ்வர சந்திர வித்யா சாகருக்குக் கொடுக்க முன் வந்தார்கள். அவர் மாதம் ஐம்பது ரூபாய் சம்பாதித்து வந்தார். இப் புதிய பணியில் அவருக்குத் தொண்ணூறு ரூபாய் கிடைக்கக்கூடும். ஆனால் அவர் இப்பணியை ஏற்க வில்லை. தம்முடைய நண்பராகிய தர்க்கவாசஸ்பதி தம்மைவிடச் சிறந்த இலக்கண ஆசிரியர் என்று எண்ணி அவருக்குக் கொடுக்கும்படி சொன்னார். ஆகவே அவர் இப்பொறுப்பை ஏற்க வேண்டுமென முடிவு செய்யப்பட்டது. வித்யாசாகர் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்தார். இந்தச் செய்தியை நண்ப ருக்குச் சொல்வதற்காகக் கல்கத்தாவிலிருந்து நண்பரது வீட்டுக்கு நடந்து சென்றார்.

தர்க்க வாசஸ்பதி, வித்யாசாகரது மிகச்சிறந்த பண்பைக்கண்டு உணர்ச்சிவயப்பட்டு "நீர் மனித ரில்லை வித்யாசாகர், மனிதருள் தெய்வம்" என்று கூறினார்.

319. மாயையும், கற்பனையும்

மனத்தின் கற்பனையின் மூலம் மாயை அழிவை உண்டாக்குகிறது. பெண் அழகில்லை. அவளைப் பற்றிய கற்பனைதான் அழகாயிருக்கிறது. சர்க்கரை இனிப்பில்லை. அதன் சுவைபற்றிய கற்பனையே இனிப்பாயிருக்கிறது. உணவு சுவையாக இல்லை.

அதுபற்றிய கற்பனை தான் சுவையாயிருக்கிறது. மாயை மற்றும் மனத்தின் இயல்பைப் புரிந்து கொண்டு அறிவாளியாயிருங்கள். சரியான சிந்தனை யின் மூலம் மனம் செய்யும் கற்பனைகளை நிறுத்துங் கள். பிரம்மனைச் சரணடையுங்கள். அங்கே கற்பனையும் இல்லை, சங்கற்பமும் இல்லை.

320. கீர்த்தனை உயிரைக் காப்பாற்றுகிறது

மீரத் நகரில் ஒரு நிலக்கிழாரின் மகன் கடுமை யான நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தான். டாக்டர்கள் நம்பிக்கையில்லை என்று கைவிரித்துவிட்டார்கள். பக்தர்கள் இந்த நோயைக் குணப்படுத்தும் பொறுப்பை எடுத்துக்கொண்டார்கள். ஏழு நாட் கள் இரவு பகலாகத் தொடர்ந்து நோயாளியின் படுக்கையைச் சுற்றிலும் அமர்ந்து கீர்த்தனைகளைப் பாடினார்கள். ஏழாவது நாள் நோயாளி எழுந்து இறைவனது நாமத்தைப் பாடத் தொடங்கினார். அவருக்கு பூரண குணமாயிற்று. சங்கீர்த் தனத்தின் சக்தி இவ்வாறு அற்புதம் நிறைந்த தாகும்.

321. வாழ்க்கையின் நோக்கம்

வாழ்க்கையின் நோக்கத்தை நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். உணர்ச்சிகளுக்கு அடிமையாகி விடாதீர்கள். மாயை சக்தி வாய்ந்தது. நல்லவ ரோடு சேர்ந்திருங்கள். உங்களது மனோசக்தியை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஆற்றலை சேமித்து வையுங்கள். இறைவனை உணரும் அறிவைப் பெறுங் கள். ஆத்மா தனக்குள் நிறைவானது. நீங்கள் எதனையும் அங்கே பெற முடியும். பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உலகப்பற்றுகளுக்கு

மேல் எழுங்கள். பெருந்தன்மையுள்ள மனிதராய் விளங்குங்கள். இப்பிறப்பிலேயே இறைவனை உணர்வதற்கு நிலையான, அசைக்க முடியாத முடிவை, நோக்கத்தை, குறிக்கோளை, நம்பிக்கையை, ஆர்வத்தை, ஊக்கத்தைக் கொள்ளுங்கள். வெற்றி பெறுவீர்கள். நிம்மதியும், மகிழ்ச்சியும் எப்போதும் உங்களிடம் நிலைத்திருக்கட்டும்.

322. கீதை – மனிதனின் தத்துவம்

கீதையில் பகவான் பின்வருமாறு சொல்கிறார் "எவனொருவன் தகாதமுறையில் வெற்றியடையும்போது இறுமாப்பும், துன்பங்கள் நேரும்போது கவலையும் அடையாமலிருக்கிறானோ, எவனொருவர் மிகவும் பிரதிகூலமான நிலையிலும் புகழ் வந்தபோதும் நிந்தனை சேர்ந்தபோதும், செல்வ நிலையிலும் ஏழ்மை நிலையிலும் வாழ்க்கையின் எல்லா நிலைகளிலும் தன் உண்மையான இயல்புகளில் நம்பிக்கையுடன் இருந்து பஞ்ச பூதங்களின் விளையாட்டுகளாலும், மனத்தின் மாற்றங்களினாலும் பாதிக்கப்படாமல் நடுநிலை தவறாது இருக்கிறானோ அவனே பண்பாடாகிய அழகிய மலரிலிருந்து கிடைக்கும் பழுத்த பழமாக இருக்கிறான். அவனே முழுமையான மனிதன். அவன் புலன்கள் வழி செல்லாமல் மனதிலிருந்து எல்லா பற்றுக்களையும் விட்டெறிந்துவிட்டு இறைவனை உணர்வதன் மூலமாக மகிழ்ச்சி கொள்கிறான்".

323. காலம் மதிப்பற்றது

காலம் விலைமதிப்பற்றது. விரைந்தோடிக் கொண்டிருக்கிறது. நீங்கள் ஒவ்வொரு விநாடியும் முதுமையடைந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள். நீங்கள் பிறந்த அதே விநாடி இறப்பும் உடன்வந்து விடு

கிறது. உயிர் அணுக்கள் வளர்கின்றன, அழி கின்றன. மீண்டும் இந்த மானிடப் பிறவியைப் பெறமுடியாது. உங்களது வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறும் மனிதராக இந்த விநாடியே இயேசு நாதரைப்போல வாருங்கள். உங்களது உற்ற சகோதரரான சிவனின் அவாமிக்க பிரார்த்தனை இதுவே. பெருமையும், சிறப்பும், மகிழ்ச்சியும் உங்களை வந்தடையட்டும்.

324. சுதந்திர பாரதம்

தர்மத்தின் கொடியை உயரத்தில் ஏற்றுங்கள். வேதாந்த ஒருமை மற்றும் உலக சகோதரத்து வத்தின் சங்கொலி முழங்குங்கள். உண்மை, அன்பு, சகிப்புத்தன்மை, கருணை ஆகியவற்றின் படையில் சேருங்கள். நேர்மையும், தன்னலமற்ற தன்மையும், மகிழ்ச்சியோடு ஏற்கும் தியாகமும், விருப்பத்தோடு முன்வந்து செய்யும் தொண்டும் உள்ள பாதையில் நடந்து செல்லுங்கள். சுயநலம், பலவீனம், பேராசை, வெறுப்பு, அகந்தை, தூய்மையற்ற தன்மை, சிற்றின்பம் ஆகியவற்றை எதிர்த்துப் போராடுங்கள். என்றும் நிலைத்திருக்கும் அமைதி, பேரறிவு, பேரின்பம், அழியாத்தன்மை ஆகியவை நிறைந்துள்ள மாளிகையை நோக்கி வெற்றி நடை போடுங்கள். சுதந்திர பாரதத்தின் வீரப் புதல்வர் களே! இதுதான் உங்களது உண்மையான இலட் சியம், பிறப்புரிமை இவற்றை அடைந்து எப்போதும் சுதந்திரமாயிருங்கள்.

325. மேலான மதம்

பிறருக்கு நன்மை செய்வதே மேலான மதமாகும். அகம்பாவமோ, பிரதிபலனை எதிர் பார்த்தோ இல்லாமல் ஒவ்வொரு வாரமும் சில

மணி நேரமாவது சுயநலமற்ற தொண்டாற்றுங்கள். உங்கள் கடமைகளை இதே உற்சாகத்துடன் செய்யுங்கள். கடமையைச் சரியாகச் செய்தல் போற்றுதலுக்குரியதாகும். இதனைக் கடவுளுக்கு அர்ப்பணியுங்கள்.

உங்கள் வருமானத்தில் இரண்டு முதல் பத்து சதவிகிதம் வரை மாதந்தோறும் தருமம் செய்யுங்கள். உங்களிடமுள்ளவற்றைப் பிறருடன் பங்கிட்டுக் கொள்ளுங்கள். உலகம் உங்களுடைய குடும்பமாயிருக்கட்டும். சுயநலத்தை அகற்றுங்கள்.

மனத்தளவில் எல்லோரிடமும் அடக்கமாகவும், பிறரிடத்தில் பணிவாகவும் இருங்கள். எங்கும் இறைவன் இருக்கிறார் என்பதை உணருங்கள். அகங்காரம், இறுமாப்பு, கபடம் ஆகியவற்றை விட்டொழியுங்கள்.

சிதருத நம்பிக்கையைக் கடவுளிடமும், கீதையிடமும், உங்கள் குருநாதரிடமும் வையுங்கள். கடவுளிடம் முழுமையாகச் சரணடைந்து, ''இறைவனே! நீர் களைத்துப் போயிருப்பீர்! எனக்கு எதுவும் வேண்டாம்'' என்று வேண்டிக்கொள்ளுங்கள். இறைவனது கட்டளைகள் அனைத்துக்கும் மனநிறைவுடன் பணிந்து நடவுங்கள்.

எல்லாரிடத்தும் கடவுளைக் காணுங்கள். எல்லோரையும் உங்களைப்போன்றே நேசியுங்கள். யாரையும் வெறுக்காதீர்கள்.

எல்லா நேரத்திலும் கடவுளை நினைவுகூறுங்கள். குறைந்த பட்சம் காலையில் படுக்கையிலிருந்து எழும்போது, பணியாற்றும் நேரத்தில் இடைவேளையின்போது, மற்றும் உறங்கச் செல்லும்

போது கடவுளை எண்ணுங்கள். இறைவன் உங்களுக்கு அருளட்டும்.

326. பொறுமையும், தெய்வீக வாழ்க்கையும்

இப்புதுமையான உலகில் நேர்மையானவர்கள் துன்புறுகிறார்கள். பொல்லாதவர்கள் செழிப்படைகிறார்கள். ஆகவே இவ்வுலகம் தலைகீழ்விகிதத்தில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது என்பதை உணருங்கள். மனிதன் இயற்கையாகவே அவசரப் படுபவன். உடனடியான பலன்களை எதிர்பார்க்கிறவன். ஆன்மீக இராச்சியத்தில் பலன்கள் உடனடியாக வரமாட்டா. பெரும்பாலும் அவை வெளியில் தெரியமாட்டா.

327. ஆன்மாவை உணருங்கள்

உண்மையான ஆன்மா நமது ஆசைகளாகிய மேகங்களுக்குப்பின் மறைந்திருக்கிறது. ஆன்மாவின் இருண்ட பகுதி ஐம்புலன்களின் உதவியுடன் வேலை செய்வதால் உண்மையான ஆன்மாவின் விருப்பம் வெளியே மறைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இருண்டிருக்கின்ற ஆன்மாவை வென்று இறைவனது பேரருளை அனுபவிப்பதற்காக இந்தச் சிக்கலான முடிச்சை அவிழ்க்கும் தைரியம் கொள்ளுங்கள்.

328. கடவுளின் நிலைத்த தன்மை

கடவுள் இருக்கிறாரா? தவறான செயலைச் செய்வதினின்றும் உங்களைத் தடுக்கும் ஏதோ ஒரு குரலை உங்களுள் நீங்கள் அவ்வப்போது உணர்ந்திருக்கிறீர்களா? உங்களுள் இருந்து உங்களை எச்சரிக்கும் இக்குரல் யாருடையது? தவறு செய்தபின்

ஒருவர் அமைதியின்மையையும், சஞ்சலத்தையும் உணர்வதில்லையா? எது இப்படிப்பட்ட உணர்வை அவருக்குத் தந்தது? ஒரு நல்ல செயலைச் செய்து முடித்தபின் உங்கள் உள்ளத்தில் மகிழ்ச்சி ஏற்பட வில்லையா? உங்கள் உள்ளத்தில் மகிழ்ச்சியை உண்டாக்கியவர் யார்? சிரமங்கள் நேரும்போது உங்களையறியாமல் நமக்குத் தெரியாத ஏதோ ஒரு சக்தியின் துணையை நீங்கள் நாடவில்லையா? இவையெல்லாம் சர்வவல்லமை பொருந்திய ஏதோ ஒரு சக்தி இருக்கிறது என்பதற்குப் போது மான சான்றுகளாகும்.

329. தெய்வீகத் திருப்பெயர்

இறைவனது திருநாமமே மிகப்பெரிய புதைய லாகும். இறைவனது திருநாமமாகிய செல்வத் தைச் சேமியுங்கள்.

இறைவனது நாமத்தைப் பஜிக்கும்போது அவரையே நினையுங்கள். மனத்தை அலைய விடா தீர்கள். எந்த மந்திரத்தை ஜெபித்தாலும் இதனை ஒரு குருநாதர் தொடங்கி வைக்கவேண்டும்.

ஜெபமும், கீர்த்தனங்களும், நாமஸ்மரணமும் உங்கள் இதயத்தில் அன்பு விளக்கை ஏற்றுபவை யாகும்.

330. மனசாட்சி

ஒருவன் சாலமனிடம் சென்று, ''ஓ தீர்க்க தரிசியே! என் பக்கத்து வீட்டுக்காரர்கள் என் வாத்துக்களைத் திருடுகிறார்கள்'' என்று முறை யிட்டான்.

சாலமன் அவர்கள் எல்லோரையும் ஓரிடத்தில் பிரார்த்தனைக்காகக் கூட்டி நேர்மை பற்றி ஒரு உபதேசம் செய்தார்.

பின்னர் ''உங்களில் ஒருவர் பக்கத்து வீட்டுக் காரரின் வாத்துகளைத் திருடிவிட்டு இங்கே வந்துள் ளார். அவரது தலையின்மேல் வாத்தின் சிறகுகள் இன்னும் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கின்றன'' என்றார். அக்கூட்டத்திலிருந்த ஒருவன் உடனே தன் தலை யைத் தடவினான். ''இவன்தான் திருடன்'' என்று சாலமன் அறிவித்தார்.

331. ஓம் எனும் மந்திர தியானம்

'ஓம்' என்ற படத்தை உங்கள் முன் வையுங் கள். நன்றாகக் கண்களைத் திறந்து அப்படத்தைப் பார்த்துக்கொண்டு அதிலேயே நாட்டம் செலுத் துங்கள். 'ஓம்' என்னும் மந்திரம்பற்றி எண்ணும் போது நிலைபேறுடைமை, எல்லையின்மை, இறப் பின்மை முதலிய எண்ணங்களை ஒன்று சேருங்கள். வண்டுகளின் ரீங்காரம், வானம்பாடியின் இனிய ஒலிகள், சங்கீதத்தின் சப்தஸ்வரங்கள் மற்றும் எல்லா ஒலிகளும் 'ஓம்' எனும் ஒலியிலிருந்து தோன்றுபவைகளே. 'ஓம்' என்பது வேதங்களின் சாரம். 'ஓம்' என்பது வில் என்றும், மனம் அம்பு என்றும் இறைவன்தான் இலக்கு என்றும் கற்பனை செய்து பாருங்கள். மிக எச்சரிக்கையோடு அந்த இலக்குக்கு குறிவையுங்கள். இலக்குடன் அம்பு ஒன்றிவிடுவதுபோல நீங்கள் கடவுளிடம் ஐக்கிய மாகிவிடுவீர்கள். தியானிக்கும்போது 'ஓம்' என்று திரும்பத் திரும்பச் சொல்லுங்கள். மனம் நிலை குலைந்திருக்கும்போது 'ஓம்' என்று பலமாக தாளம் தவறாமல் பாடுங்கள்.

332. உயர்ந்த சிந்தனைகள்

1. துணிவாகச் சிந்தியுங்கள். செயலாற்றுங்கள். மனவலிமையும், உன்னதமான சிந்தனைகளும் உங்கள் உள்ளத்தைத் தூய்மைப் படுத்துவதுடன் உங்களை இறப்பில்லாதவராகவும் பேரின்பத்துக் குரியவராகவும் செய்யும்.

2. ஒரே ஒரு நேரான பாதைதான் இருக்கிறது. அதுதான் இறைப்பற்றுடைய பாதை. அப்பாதையில் கவனமாகச் சென்று இறவாநிலை எய்துங்கள்.

3. உண்மைதான் உங்களுள் இருக்கும் இறைவனுடன் எப்போதும் தொடர்பு கொள்ள வற்புறுத்தும் ஒரே பாலமாக உள்ளது. இதுவே கடவுளை அடையத் தலைவாயில் ஆகும்.

4. எளிய வாழ்க்கை, இறைவனையறியும் பேரவா, உணர்ச்சிவயப்படாமை, தெய்வீக நெறிகளை வளர்த்துக் கொள்ளல், உண்மையே உரைக்க வேண்டும் என்பதில் பழக்கம், மனத்தூய்மை, தீங்கு இழைக்காமை, தன்னலமற்ற சேவை, பணிவு ஆகியவை யோகத்திற்கு அவசியமானவையாகும்.

5. சுயநலமின்மை ஒரு மனிதனின் உள்ளத்தில், அவனுடைய கடைசிப் பிறவியிலேயே இடம் பெறுகிறது. சுயநலமின்மை ஆன்மீக நெறியாகும். உண்மையாகவே சுயநலமில்லாதவராய் இருப்பது நிச்சயமாக அரிதாகும். அப்படியிருப்பவர் மாந்தருள் தெய்வமாவார்.

6. சில சமயங்களில் உங்கள் உள்ளத்தில் வருத்தமும், வாழ்க்கையில் தனிமையும் இருப்பது

போலத் தோன்றினுல், நீங்கள் உதவி செய்யக் கூடிய ஒருவர் உள்ளவரையில் தனிமை என்பது இல்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

7. யோகம் என்பது குகைகளில் மறைத்து வைக்கப்பட்டோ, இமயமலைக்காடுகளில் தனித்து வைக்கப்பட்டோ இருப்பதல்ல. இறைவன் நகரங் கள், மாநகரங்கள் மற்றும் கிராமங்களிலிருந்து ஓடிவிடுகின்ற கோழையல்ல. அவர் எங்கும் நிறைந் திருப்பவர். இதோ பாருங்கள்! நீங்கள் சுவாசிக்கும் காற்றே அவர்தான்.

8. சிந்திக்காமல் பேசாதீர்கள். ஆலோசிக் காமல் செயலாற்ருதீர்கள். சரியான அளவுகளைத் தெரிந்தெடுத்துக் கொள்ளாமல் பெரியதொரு வேலையை முடிக்கலாம் என்று முயற்சிக்காதீர்கள்.

9. இவ்வுலகம் அனுபவங்களின் பரந்த பள்ளி யாகும். பணிவுடனும், பொறுமையுடனும் இங்கு பாடம் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். விரைவில் முடி வில்லாப் பேரின்பத்தையும், நிறைவையும், சுதந் திரத்தையும் பெறுவீர்கள்.

10. உண்மையானதும் நேர்மையானதுமான பாதையில் செல்கையில் உங்களை ஈர்த்துப் பொய் யான சாம்ராச்சியத்துக்கு இட்டுச் செல்லும் குறுக்குச் சந்தில் நுழையாதீர்கள். எச்சரிக்கை. நேராக அழிவற்ற பேரின்ப வீட்டுக்குச் செல்லுங்கள்.

11. நல்ல நண்பர்களைத் தேர்ந்தெடுப்பது போல நல்ல புத்தகங்களைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

12. பிறருக்குக் குழிபறிப்பவன் தானே அதில் வீழ்வான்.

13. சோம்பல் ஒட்டடையில் தொடங்கி சங்கிலியில் முடியும்.

14. வாழ்க்கையில் முக்கியமான அம்சம் பெரிய இலட்சியத்தை மேற்கொள்வதுதான்.

15. நமக்கும் நம் இனத்தவருக்கும் இடையே கதவு மூடப்பட்டிருக்கும்போது, நமக்கும் சொர்க்கத்துக்கும் இடையே உள்ள கதவைத் திறக்க முடியாது.

16. பிறரது குற்றங்கள் மோட்டார் காரின் முன் உள்ள பேரொளிதரும் விளக்கு போன்றவை. நமது குற்றங்கள் பிறரது குற்றங்களைவிடப் பெரியவையானாலும் இவ்விளக்குகளின் ஒளி காரண மாகப் பிறரது குற்றங்கள் பெரியனவாகத் தோன்று கின்றன.

17. பிணி, முதுமை, இறப்பு என்று அங்க லாய்க்க வேண்டாம். ஒருவர் எதை விதைக்கிறாரோ அதையே அறுப்பார் என்பதை மனிதர்க்கு நினை வூட்டுங்கள். மனிதன் இனிமேலாவது தர்மத்தின் பாதையில் நடக்கவேண்டும் என்று எடுத்துச் சொல்லுங்கள். அவன் மேலும் தொல்லைப்பட மாட்டான்.

18. ஆன்மீக வாழ்க்கை என்பது ஒரு தொடர் போராட்டம். வெளியில் உள்ள தீய சக்திகளை எதிர்த்துப் போராடுவது என்ற பொருளில் இது சொல்லப்படவில்லை. மிக விநோதமானதும், பிரமிக்கும்படியானதுமான ஒருவரது கீழ்த்தரமான பழக்கங்களை எதிர்த்துப் போராடும் உள் போராட்டமே இது.

19. பழங்கால முனிவர்கள் பிரம்மன் என்று பெயரிட்ட மேலான ஆன்மா உலகத்தின் எல்லா உயிரினங்களிலும் இருக்கிறது என்று மதம் துணிந்து சொல்கிறது.

20. நேர்மையான வழிகளில் நாட்டம் கொண்டு இப்பிறவியிலேயே இறைவனை உணருங்கள். அகிம்சை, சத்தியம், பிரம்மசரியம் ஆகிய மூன்று நீதிகளையும் கடைபிடியுங்கள். எந்த நிலையிலும் இம்மூன்றினையும் உங்கள் வளர்ச்சிக்காக விடாமல் பற்றியிருங்கள்.

21. முதலாவதாக நீங்கள் முழுமையான கட்டுப்பாட்டுடன் இருங்கள். ஆன்மீக வாழ்க்கைக்கு நீங்கள் ஒரு முன் மாதிரியாக வாழ்ந்து காட்டுபவராக, நடமாடிக் கொண்டிருக்கிறவராக, பேசிக்கொண்டிருப்பவராக இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் உபதேசம் செய்வதற்குப் பலன் கிட்டும். உபதேசிக்கும்போது பயன்படுத்தும் சொற்களில் உங்கள் சொந்த அனுபவத்தின் சாரம் இருப்பதோடு உங்களது உறுதியான முடிவின் துணிவும் இருக்க வேண்டும்.

22. செல்வம் அழிந்து போவதால் எதுவும் அழிந்து விடுவதில்லை. உடல் நலம் கெட்டுப் போனால் சிறிதளவு குறைபாடு ஏற்படும். பண்பாடு அழிந்து போனால் எல்லாமே அழிந்துபோய்விடும்.

23. ஒவ்வொன்றிலும் உள்ள சிறந்த அம்சத்தை ஏற்றுக்கொண்டு மற்றவைகளை விட்டு விடுங்கள். மற்றவர்களிடமிருக்கும் சிறந்த தன்மைகளைப் பற்றிக் கொள்ளுங்கள். மற்றவைகளை விட்டுவிடுங்கள். இதுதான் உலகில் நாம் வாழ வேண்டிய முறையாகும்.

24. பக்தர்கள் இருக்கும் இடத்தில் எல்லாம் இறைவன் இருக்கிறார். அவரை மிகவும் நேசித்து வழிபடும் அவர்களது உதவிக்கு விரைந்து செல்கிறார். எனவே அவரது நாமத்தைச் சொல்லுங்கள். புகழைப் பாடுங்கள்.

25. மகிழ்ச்சி உங்களுக்குள்ளே இருக்கிறது. ஓய்வு உங்களுக்குள்ளே இருக்கிறது. ஒளியும் உங்களுக்குள்ளே இருக்கிறது. நிம்மதியும் உங்களுக்குள்ளேயே இருக்கிறது. எனவே ஆன்மீகத்தை நாடுபவர் தன்னுள் நோக்க வேண்டும். அவர் ஒன்றை எல்லாவற்றிலும், எல்லாவற்றையும் ஒன்றிலும் காணும் சமநோக்கு உடையவராயிருக்க வேண்டும். உயர்ந்தது, தாழ்ந்தது என்று வேற்றுமை பாராட்டக்கூடாது.

26. ஆந்தை நம்புகிறதோ இல்லையோ, சூரியனிடம் ஒளி நிலைத்திருப்பதால் அது பிரகாசித்துக்கொண்டே இருக்கும். உலகப்பற்றுடைய மனிதனாகிய ஆந்தை நம்பினாலும், நம்பாவிட்டாலும் பிரம்மனாகிய இறைவன் நிலைத்திருக்கின்றமையால் அவரது சுயமான ஜோதி இதய அறைகளில் அழிவில்லாமல் பிரகாசித்துக்கொண்டே இருக்கும்.

27. கிடைத்தற்கரிய ஆண்மகனாகப் பிறவியும், வேதங்களைப் பற்றிய ஞானமும் பெற்ற ஒருவர் தம் தவறான கொள்கைகள் காரணமாகப் பிறவியினின்றும் விடுதலை பெற முயற்சிக்காமல் தற்கொலை செய்து கொள்கிறார். ஏனெனில் அவர் பொய்யான பொருள்களைப்பற்றிக் கொண்டு தம்மைத் தாமே அழித்துக்கொள்கிறார்.

28. உடலுக்கு நன்ருகத் தீனி கொடுத்து வளர்ப்பதன்மூலம் இறைவனை அடைய முயற்சிப்பவர், முதலையை மரக்கட்டை என்று எண்ணிப் பிடித்துக் கொண்டு ஆற்றைக் கடப்பவரைப் போன்றவராவார்.

29. உங்களுள் இருக்கும் இறைவனது குரலைக் கேட்க மனமகிாய வாஞெலிப் பெட்டியை இசைக்கச் செய்யுங்கள். தூய்மையாகிய மலர்கள், புலனடக்கம், பணிவு, பக்தி, அறிவு ஆகியவற்ருேடு இறைவனைப் போற்றி வழிபடுங்கள்.

30. நடக்க வேண்டியது நடந்தே தீரும். எனவே அலட்டிக் கொள்ளாமல் இருங்கள். ஆசையை விட்டு விடுங்கள். எப்பொருளையும் பற்றற்ற நிலையில் பாருங்கள். மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பீர்கள்.

31. உங்கள் உள்ளம் இறைவனுடைய கோவிலாகும். இறைவனை அங்கே பிரதிஷ்டை செய்ய விரும்பிஞல் இக்கோயிலைத் தூய்மையாக வைத்திருங்கள்.

32. கடவுளிடம் உண்மையாக, தூய்மையாக முழுமையாக, மயக்கமில்லாமல், நிபந்தனையில்லாமல், கபடில்லாமல் சரணடையுங்கள். அப்போதுதான் இறைவனுடைய அருளும் ஒளியும் கீழிறங்கி வரும்.

13-வது அத்தியாயம்

அழியா நிலைபற்றிய உரைகள்

333. தியானத்தின் பெருமை

உருவிலா என்ற வனத்தில் புத்த பகவான் தீவிரமாகத் தவம் செய்தார். ஏசுநாதர் கடுமையான நோன்புகளை மேற்கொண்டார். சமர்த்த இராமதாசர் ''ஓம் ஸ்ரீராம், ஜெயராம், ஜெய ஜெயராம்'' என்று பல மாதங்கள் நீரில் நின்று கொண்டு ஜெபம் செய்தார். திபெத்தில் இருந்த சந்நியாசிகள் பல மாதங்கள் தங்களைத் தாங்களே சிறு அறைகளில் பூட்டிக் கொண்டு இருந்தார்கள். தபஸ் அல்லது தவத்தின் மூலமாகத்தான் அமைதியற்றிருக்கும் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். தவம் என்பது மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துதலும், தியானமும் ஆகும். தவம் என்பது புலன்களைக் கட்டுப்படுத்துவது. தவம் என்பது இறைவனை அறியும் அறிவு. தபஸ்வியின் முகத்தில் தெய்வீகத் தன்மை காரணமாகத் தனிப் பிரகாசம் இருக்கும்.

334. பக்தி யோகம் பற்றிய கீதை

சபரியால் ஏற்கெனவே ருசி பார்க்கப்பட்டும், ஜாக்கிரதையாய்ப் பாதுகாக்கப்பட்டும் இருந்த பழங்களை இராமன் மிக்க மகிழ்ச்சியோடு சுவைத்து உண்டார்; சுதாமர் தம் கந்தைத் துணியில் முடிந்து வைத்திருந்த அவலை கிருஷ்ண பகவானுக்குத் தந்த போது அவர் அதை மிகுந்த பிரியத்துடன் சாப்பிட்டார். கீதையில் 'பத்திரம் புஷ்பம் பலம் தோயம்' என்று சொல்லப்பட்டிருப்பதை நீங்கள் அறிந்திருக்கலாம். பக்தியோடு தமக்கு இலை, பூ, பழம் அல்லது தண்ணீரை யார் தந்தாலும் தாம் ஏற்றுக்கொள்வதாகப் பகவான் சொல்கிறார்.

ஆகவே உங்கள் இதயத்தை இறைவனிடம் தாருங்கள். அவருக்கு விலையுயர்ந்த அன்பளிப்புகளோ வேறெதுவுமே தேவையில்லை அவருக்குத் தேவை உங்களுடைய உண்மையான பக்தியே.

335. தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

பலர் எப்போதும் நம்பிக்கையற்றவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். அவர்களிடம் தன்னம்பிக்கை இல்லை. அவர்களிடம் சக்தியிருக்கிறது, திறமை இருக்கிறது. மனத்திண்மை இருக்கிறது. ஆனால் தங்களது திறமையிலும், மனோ வலிமையிலும் அவர்களுக்கு நம்பிக்கையில்லை. ஒரு மனிதர் சொற்பொழிவாற்ற மேடை ஏறுகிறார். அவர் அந்தத் திறமை உடையவரே. ஆனால் நம்பிக்கையின்மை காரணமாகத் தம்மால் பிறரை வசப்படுத்தும் அளவு சொற்பொழிவாற்ற முடியாது என்ற முட்டாள்தனமான எண்ணம் அவருக்கு வருகிறது. இப்படி எதிர்மாறான எண்ணம் வந்ததும் நடுங்குகிறார். தடுமாறுகிறார். மேடையை விட்டு இறங்கிவிடுகிறார். கருத்தோ, திறமையோ சிறிதும் இல்லாமல் மக்களை அயரவைக்கும் சொற்பொழிவாற்றும் மக்களும் உள்ளனர். எனவே தன்னம்பிக்கை ஒரு சக்தியாகும்.

336. உண்மையான பக்தி

கடவுளிடம் வைக்கும் பக்தி தன்னலமற்றதாக இருக்கவேண்டும். சிற்றின்ப நோக்கங்கள் இருக்கக் கூடாது. தன்னலமற்றிருக்காவிட்டால் அது மடமை மற்றும் மயக்கத்தின் ஒரு மாற்றமாகத் தான் இருக்கும். பக்தியின் மேலான பலனைத் தராது. பெருமையும், சிறப்பும், உணர்ச்சிவயப்

படாத தன்மையும் கொண்டுள்ள ஒரு ஞானியால் தான் சுயநலமில்லாத பக்தராகத் திகழ முடியும். கடவுளிடம் எதுவும் வேண்டாதவனே மிக உயர்ந்த பக்தனுவான். அவனுக்குக் கடவுள்தான் வேண்டும். ''ஓ இறைவனே! நீர்தான் எனக்கு வேண்டும். வேறெதுவும் எனக்குத் தேவையில்லை. ஒவ்வொரு பொருளுக்கும் மூலமாக இருக்கின்ற உம்மையடைந்தபின் நான் பெறுவதற்கு வேறென்ன இருக்கிறது'' என்று அவன் வேண்டுவான்.

337. உங்களைப் போல மக்களை ஆக்கும் வழி

தகுதியான நண்பர்களைப் பெறவேண்டுமானுல் மக்களை ஊக்கத்துடனும், ஆர்வத்துடனும் வாழ்த்த வேண்டும். உதாரணமாக உங்களை யாராவது தொலை பேசியில் அழைத்தால் அதே போன்ற முறையை நீங்களும் கையாளுங்கள். தொலை பேசியை எடுத்ததும் நீங்கள் யாரை அழைக்கிறீர்களோ அவரிடம் பேசுவதற்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சி கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதை 'ஹலோ' என்று அழைக்கும் முறையிலேயே காட்டிவிடவேண்டும். இப்பழக்கத்தினை மேற்கொண்டால் பொது வாழ்வில் சிறப்படையலாம்.

338. எப்போதும் மகிழ்ச்சியாயிருங்கள்

சிலர் எப்போது பார்த்தாலும் உற்சாகமில்லாமல் இருக்கிருர்கள். கடுகடுப்பும், கோபமும் உடையவராய்க் காட்சியளிக்கிருர்கள். எப்போதும் மனச் சோர்வு கொண்டிருக்கிருர்கள். இது பயங்கரமான தொற்று நோயாகும். ஏனெனில் இப்போக்கு எல்லா இடங்களிலும்

சோர்வையும், உற்சாகமின்மையையும் பரப்பு கிறது. உற்சாகமின்மை எல்லாச் சக்திகளையும் வடித்து விடுகிறது. எனவே உற்சாகமாயிருக்கும் பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

339. பெண் கல்வி

பெண்கள் ஒரு வேலை பெறுவதற்கு என்றில்லாமல் தங்கள் அறிவு வளர்ச்சிக்காக மருத்துவம், சட்டம், உயிர்நூல், அறிவியல் ஆகியவற்றைப் பற்றிய அறிவைப் பெற முடியும். ஏழை மக்களுக்கும், தம் குடும்பத்தினருக்கும் சேவை செய்யும் மருத்துவராக வரமுடியும். அருகில் உள்ள ஏழைக் குழந்தைகளுக்கும், தம் குழந்தைகளுக்கும் கற்பிக்கும் ஆசிரியராக வரமுடியும்.

ஒரு பெண்ணுக்குச் சரியான முறையில் கல்வி கற்றுத்தர வேண்டும். தனது நாட்டின் பிரச்னைகள் பற்றி அவள் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அவளுடைய உதவியையும், சேவையையும், அவளுடைய வழிமுறைகளுக்கு ஒத்துப்போகின்ற வகையில் நாட்டுக்கு அர்ப்பணிக்க வேண்டும். ஒரு நாடு வளர வேண்டுமானால் பெண்கள் முறையான நாகரிகம் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

340. எளிய வாழ்க்கையும், உயர்ந்த சிந்தனையும்

இன்றைய ஆடம்பரம் நாளைய தேவையாகி விடுகிறது. ஒவ்வொரு ஆணும், பெண்ணும் சட்டைப்பையில் வைத்துக்கொள்ளும் அளவுக்குச் சிறிய வானொலிப் பெட்டி, சிறிய கைவிளக்கு, கைக் கெடிகாரம், கார், வீட்டிலேயே பார்க்கும் திரைப் படக் கருவி முதலியவை தேவை என்று எண்ணு கிறார்கள். வாழ்க்கைத்தரம் உயர்ந்திருக்கிறது.

எழுத்தர்களும், அதிகாரிகளும் தங்கள் வாழ்க்கையின் தேவைகளை அனுபவிக்க லஞ்சம் பெறவும் தயங்குவதில்லை. திரைப்படங்களும் நவீன வழக்கங்களும் அவர்களது வருமானத்தை விழுங்கி விடுகின்றன. புலன் இன்பங்களை நாடிச் செல்லும் இவ்வுலகில் தங்களுக்குத் தாங்களே மோசடி செய்து கொள்கிறார்கள். புலன்களைத் திருப்திப்படுத்துவதே வாழ்க்கையின் இலட்சியமாகிவிட்டது.

இந்த இரங்கத்தக்க நிலையை மாற்றி வளர்ச்சி பெறுவதற்கான பரிகாரம் இருக்கிறது. நம் முன்னோர்களது இலட்சியமாகிய எளிய வாழ்க்கையையும், உயர்ந்த சிந்தனையையும் நாம் பின்பற்ற வேண்டும். எளிய, சாதாரண வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளுங்கள். எளிய ஆடைகளை உடுத்துங்கள். தினந்தோறும் உலவுங்கள். [சிறிது தூரம், காலையும், மாலையும் நடந்து வாருங்கள்]. திரைப்படம் பார்ப்பதையும், நெடுங்கதைகளைப் படிப்பதையும் இயன்ற அளவு விட்டு விடுங்கள். எளிய உணவை அருந்துங்கள். கடினமான, உழைப்புடைய வாழ்க்கையை நடத்துங்கள். தற்சார்பு உடையவராயிருங்கள். தேவைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். பெருந்தன்மை உடையவராய் நடந்து கொள்ளுங்கள். வியர்வை சிந்தி உழைத்துச் சம்பாதியுங்கள். இந்திரியங்களையும், மனத்தையும் அடக்கி வையுங்கள். நல்ல பண்புகளை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். நல்லறிஞர்களைச் சார்ந்திருங்கள். இறைவனை நினையுங்கள். அவரது புனிதமான பெயரைப் பாடுங்கள். இறைவன் இருக்கிறார் என்பதை உணருங்கள். நேர்மையாகச் சிந்தியுங்கள். உண்மை பேசுங்கள். சரியாக நடந்து கொள்ளுங்கள். பகுத்தறியக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். ஆன்மீக வாழ்க்கை நடத்துவது எப்படி என்று கற்றுக்கொள்ளுங்கள். உள்ளன்புடன்

சமுதாயத்துக்குச் சேவை செய்யுங்கள். எல்லாப் பிரச்னைகளும் தீர்ந்துவிடும். இழந்த சொர்க்கத்தை நீங்கள் மீண்டும் பெற்றிருக்கிறீர்கள். எல்லாத் துயரங்களும் ஒரு முடிவுக்கு வந்துவிடும். உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் மேற்கொண்டுள்ள எல்லா முயற்சிகளிலும், எடுத்துக்கொண்டுள்ள செயல்களிலும் வெற்றி கிட்டும். இந்த முக்கிய திறவு கோலைப் பார்த்து சொர்க்கத்தின் பேரின்ப அறைகளைத் திறவுங்கள்.

341. கடவுள் ஒருவரே

நமது கிருஷ்ண பகவானைத் தொழுதாலன்றி ஒருவர் எதையும் அடைய முடியாது என்றும், தெய்வமாதா காளி தேவியை வணங்கினாலன்றி எதையும் பெறமுடியாது என்றும், கிறிஸ்தவ மதத்தை ஏற்காவிட்டால் ஒருவரைக் காப்பாற்ற முடியாது என்றும் சிலர் சச்சரவிட்டுக் கொள்கிறார்கள். இது பிடிவாதமல்லாமல் வேறில்லை. பிடிவாதக்காரர், "என்னுடைய மதந்தான் உண்மையானது மற்றவை பொய்யானவை" என்று சொல்கிறார். இது தவறான போக்காகும். பல வேறு வழிகளில் இறைவனை உணரமுடியும்.

342. ஒழுக்கமே ஆற்றல்

ஒரு மனிதனின் ஒழுக்கமே அவனை வாழவைக்கிறது. ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர், புத்த பகவான், ஏசுநாதர் மற்றும் பழங்கால முனிவர்களையெல்லாம் அவர்களது வியக்கத்தக்க ஒழுக்கங்கள் காரணமாகவே இன்றும் நினைவு கூர்கிறோம். ஒருவருக்கு உண்மையான ஆர்வத்தையும், சக்தியையும் தருவது ஒழுக்கமே. இன்னும் மேலாகச் சொல்ல வேண்டுமானால் ஒழுக்கமில்லாதவர் நடைப்பிணமே.

எனவே பக்தர்கள் நல்ல ஒழுக்கங்களைக் கடைப் பிடிக்க வேண்டும்.

343. உலக அமைதியின் அடிப்படை

''உள்ளத்தில் நேர்மையிருந்தால், பண்பாட்டில் அழகு இருக்கும்'' என்று சீனப் பழமொழி கூறுகிறது. பண்பாட்டில் அழகிருந்தால் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியும் அமைதியும் இருக்கும். குடும்பத்தில் அமைதியிருந்தால் நாட்டில் கட்டுப்பாடு இருக்கும். நாட்டில் கட்டுப்பாடு இருந்தால் உலகில் அமைதி நிலவும்.

344. இப்போதே துறவு பூணுங்கள்

உலகத்தில் அனுபவிக்கத்தக்க எல்லாப் பொருள்களும் அழியக்கூடியவை. ஒரு நாள் உங்களை விட்டுவிட்டுச் செல்லக்கூடியவை என்று நன்றாகத் தெரிந்த பிறகு, நீங்களாகவே ஏன் அவற்றைத் துறந்துவிட்டு மேலான இன்பத்தை அனுபவிக்கக் கூடாது.

முதுமை அழிக்கக் காத்திருக்கிறது என்று தெரிந்த பின்னும் ஒருவர் எதையும் பொருட் படுத்தாமல் பாவகரமான ஒழுக்கங்கெட்ட செயல் களில் ஈடுபடுவது எவ்வளவு பரிதாபமானது!

ஆகவே மனிதனே! நான் சொல்வதை நம்பு. எல்லா மகிழ்ச்சிகளையும் புலனின்பங்களையும் கொண் டிருக்கும் இவ்வுலகம் நிலையற்றது. அழியக்கூடியது; ஏன் இப்பொருள்களில் மகிழ்ச்சியைத்தேடி அலைந்து ஏமாறுகிறீர்கள். உண்மையான மகிழ்ச்சி வேண்டு மானால் இறைவனிடம் ஈடுபாடு கொள்ளுங்கள், தியானியுங்கள், அவரை உணருங்கள். மிக மேலான மகிழ்ச்சியை அனுபவிப்பீர்கள்.

345. பிரம்மனது தன்மை

உலகம் துன்பங்கள் நிறைந்தது. ஆனால் பிரம்மன் எல்லா வகையினும் தூய்மையானவர். தீமைகள் அவரை எப்போதும் அணுகுவதில்லை. வாலிபமும், குழந்தைப் பருவமும், முதுமையும் உடலைச் சார்ந்தவையேயன்றி ஆன்மாவைச் சார்ந்தவையல்ல. குருட்டுத்தன்மை, செவிட்டுத் தன்மை போன்றவை புலன்களைச் சார்ந்தவை. ஆன்மாவைச் சார்ந்தவையல்ல. இதுபோல உலகில் காணப்படும் குறைகள் பிரம்மனைச் சார்ந்தவையன்று.

346. யோக சக்தி பற்றி கீதை

எல்லாவகையான நோய்கள், துன்பங்கள் மற்றும் நெருக்கடிகளையும் யோக சக்தி அழிக்கக் கூடியது. பிறப்பு மற்றும் இறப்புகளைக் கொண்ட சம்சாரச் சக்கரத்தில் உழல்வதிலிருந்து உங்களை விடுவிக்கிறது. ஞானத்தின் வழியாகப் பல்வேறு சித்திகளையும், முத்திகளையும் தருகிறது. ஆகவே அழியாமையாகிய அமிர்தத்தை அருந்தி யோகியாகுங்கள். இறைவனோடு ஐக்கியமாவதுதான் வாழ்க்கையின் ஆரம்பமும் முடிவும் ஆகும். அது தான் மிகச் சிறந்த நன்மையாகும்.

347. தெய்வமாதாவின் அருளை நாடுங்கள்

தாயானவள் பாசம், கருணை, அன்பு ஆகியவற்றின் ஒருருவமாக இருப்பதால் குழந்தைகள் அவளிடம் நெருங்கிப்பழகுகிறார்கள். இதுபோலவே பக்தர்கள் சக்தி அல்லது தெய்வமாதாவிடம் பற்றுள்ளவர்களாயிருக்கிறார்கள். சிவபெருமான்

புறப்பற்றல்லவர். அவர் தொடர்பற்றவர். அவர் கண்களை மூடிச் சமாதி நிலையில் இருப்பவர். எனவே கருணை வடிவமான தெய்வமாதாவாகிய சக்தி பக்தர்களுக்கு உண்மையான ஆர்வமிருக்கும் போது, அவர்கள் பிறவியிலிருந்து விடுதலை பெற வேண்டி, இறைவனிடம் அவர்களை அறிமுகம் செய்து வைக்கிறார். முதலாவதாகவும், முக்கியமானதாகவும் சக்தி அன்னையின் அருளைப் பெறவும், இறவாநிலை பெறவும் பாடுபடுங்கள்.

348. உண்மையான கல்வி

ஆன்மீக விதையை இப்போது விதைக்க வேண்டும். மணம் வீசும் மலரை இறைவனுக்குக் காணிக்கையாக்குங்கள் அது பெரிய காணிக்கையாகும். நீங்கள் இளம் வயதினரானால் ஜெபம் செய்யுங்கள், கீர்த்தனைஞ்சலி செய்யுங்கள், தியானியுங்கள். மதம் தொடர்பான புத்தகங்களைப் படியுங்கள். இப்போதே விதைத்தால்தான் அது ஆழ்ந்து வேர்விட்டு வளர்ந்து, பூத்து இறவா நிலையாகிய கனியைத்தரும்.

ஆத்மாவை உணரச் செய்யும் கல்வியே உண்மையான கல்வியாகும். மனத்தையும், புலன்களையும் அடக்கி ஆன்மீக வாழ்க்கையை மேற்கொண்டு சச்சிதானந்த நிலையை அடைய உதவும், வாழ்க்கையில் நன்மை பயக்கும் இறுதியான பேரின்பத்தை அடையவும் உதவும்.

349. தலையாய பொறுப்பு

இறைவனை உணர்வதற்கான ஆன்மீகப் பயிற்சிகள் செய்வதே மனிதனுடைய முதலாவது கடமையாகும். இப்பயிற்சிக்கு திடகாத்திரமான உடலும்,

மனமும் மிகவும் அவசியம். உண்ணு நோன்பிருத்தல் உடலை மிகுந்த நலத்துடன் வைத்திருக்கப் பெருமளவு உதவுகிறது.

இன்றைய சூழ்நிலையில் தண்ணீர் தவிர வேறு எந்த உணவும் எடுத்துக் கொள்ளாமல் உண்ணு நோன்பிருப்பது பயிற்சியில்லாமல் முடியாது. எனவே நாம் இரண்டு அல்லது மூன்று பழங்களின் சாற்றைப் போதுமான அளவு தண்ணீரில் கலந்து குடிக்கும் சிறந்த வழியைப் பின்பற்றலாம். கடினமான பதார்த்தங்களையோ, பழங்களையோ நோன்பு நாளன்று சாப்பிடக் கூடாது. இந்த வகையான உண்ணு நோன்பு உடல்நலத்தைச் சீராக வைத்திருப்பதற்கு நல்லதாகும்.

உண்ணு நோன்பு வயிற்றுக்கு ஓய்வு கொடுப்பதோடு நச்சுப் பொருள்களை உடலிலிருந்து அகற்றுகிறது. உடலைத் தூய்மைப்படுத்துகிறது. மேலும் சக்தியுடையதாகச் செய்கிறது. இது பல நோய்களைக் குணப்படுத்தக் கூடும்.

350. பெற்ருேர்களுக்கு அறிவுரை

பெற்ருேர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் பழக்க வழக்கங்களைக் கவனிக்க வேண்டும். அவர்கள் தீயவர்களுடன் சேர அனுமதிக்கக் கூடாது. குழந்தைகள் பொய் பேசினுல் தண்டிக்க வேண்டும். புகை பிடிக்கவும், வெற்றிலை போடவும் அனுமதிக்கக் கூடாது. தந்தைமார்களுக்குத் தங்கள் குழந்தைகளுக்குச் சரியான பயிற்சியளிக்கும் மிகப் பொறுப்புள்ள கடமை இருக்கிறது. இந்தப் பொறுப்பை அவர்கள் எடுத்துக்கொள்ள விரும்பாவிட்டால், தங்களது கோபத்தையும், காமத்தையும் அடக்கி பிரம்மசரிய விரதத்தை மேற்கொண்டு பிள்ளைகள் பெறுதலை நிறுத்த வேண்டும்.

351. மோட்சம் அல்லது இறைவனை அடைதல்

மோட்சம் என்பது விடுதலை பெறுதல், சுதந்திரம் அடைதல் அல்லது முழுமை பெறுதல். ஆசை மோட்சத்துக்கு எதிரியாகும். ஆசை மனிதனை பிறப்பும் இறப்பும் உடைய சம்சார சக்கரத்தில் கட்டிப் போட்டுவிடுகிறது. மனிதர்களுடைய துன்பங்களுக்கு இதுவே அடிப்படைக் காரணம். நீங்கள் ஆசைகளனைத்தையும் ஒழித்து விடவேண்டும். சிற்றின்ப மாயைகளும், துன்பங்களும், பிற இயல்புகளும் அழியக் கூடிய ஒப்பற்ற இடமாகிய மோட்சத்தை அடையவேண்டும்.

ஆன்மவிசாரணையாகிய உண்மையான ஞானத்தால் தெளிவடைந்து விட்டீர்களானால் மோட்சம் கிடைத்துவிடும். சாத்வீகப் பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். ஆன்மீக வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளுங்கள். எல்லாத் துன்பங்களும் மறைந்துவிடும். மோட்சமாகிய பேரின்பத்தை அல்லது இறைவனை அடைவதோடு ஒப்பிடும்போது மூவுலகங்களிலிருந்தும் பெறக்கூடிய இன்பங்கள் அனைத்தும் ஒன்றுமில்லாதவைகளே.

352. இலட்சுமியின் சபதம்

''நான் மன்னிக்கும் மனப்பான்மையும், சுய கட்டுப்பாடும் உள்ள பெண்களுடன் வசிக்கிறேன். உண்மைக்கும், விசுவாசத்துக்கும் தங்களை அர்ப்பணித்துள்ள பெண்களோடு வாழ்கிறேன். வீட்டில் சிதறிக்கிடக்கும் பொருள்களையும், தட்டு முட்டுச் சமான்களையும் கவனிக்காமல், கணவரது விருப்பத்துக்கு மாறாகப் பேசிக்கொண்டுள்ள பெண்களுடன் வாழமாட்டேன். கணவனுக்காகவே வாழ

கின்ற, நல்லொழுக்கங்களுக்காகப் பாராட்டப் படுகிற பெண்களுடன் வாழ்வேன்'' என்று இலட்சுமி தேவி கூறுகிறாா்.

ஒ பெண்களே! நீங்கள் வாழ்வில் முன்னேற் றத்தை அல்லது இலட்சுமி கடாட்சத்தை விரும்பி னால் மேலே சொல்லப்பட்டுள்ள விலைமதிப்பற்ற அறிவுரைகளைப் பின்பற்றுவதோடு உங்களுக்கும், புனிதமான உங்களது தாய் நாட்டுக்கும் புகழை ஈட்டுங்கள்.

353. பிராணயாமம்

பிராணயாமப் பயிற்சி செய்பவர்கள் நல்ல ஆகாரமும், உற்சாகமும், அழகிய உடற்கட்டும், சிறந்த பலமும், தைரியமும், ஊக்கமும், மனஈடு பாடும் உடையவர்களாய் இருப்பார்கள்.

ஒரு யோகி தன் வாழ்நாளின் காலத்தை ஆண்டுகளின் எண்ணிக்கையை வைத்து நிர்ணயிப்ப தில்லை. எத்தனை முறை சுவாசித்தோம் என்ற எண்ணிக்கையால் நிர்ணயிக்கிறார். சாதரணமாக ஒரு மனிதன் ஒரு நாளில் 21,600 தடவைகள் சுவாசிக்கிறான். பிராணயாம முறையால் சுவாசத் தின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்கும்போது நீடித்த வாழ்வைப் பெறமுடியும்.

பிராணயாம முறை உங்களுக்கு கிரேக்க அல்லது இலத்தீனில் இருந்தால் குறைந்தபட்சம் மெதுவாகக் காற்றை வெளிவிடுவதில் ஆரம்பித்துப் பின்னர் உள்ளிழுக்கவும் நிறுத்தி வைக்கவும் உங்க ளால் முடியாதா? இப்படிச் செய்தால் உறுதி யானதும் அமைதியானதுமான மனத்தைப் பெறுவீர்கள்.

354. உபநிஷத்திலிருந்து சில காட்சிகள்

உடலாகிய கூட்டை அல்லது அழியக்கூடிய உடலை எறிந்துவிடும் முன் ஒருவர் இறைவனை உணரும் நிலையை அடைந்துவிட்டாரானால் அவர் நிச்சயமாக சம்சார பந்தத்திலிருந்து விடுதலை பெற்றவராவார். பிரம்மனைப்பற்றிய ஞானத்தின் மூலமாக அவர் பிறப்பு, இறப்பு எனப்படும் வலையிலிருந்து விடுவிக்கப்படுகிறார். அவரால் இதை உணர முடியாவிட்டால் ஆன்மாவை அறியும் ஞானமின்மையால் மீண்டும் மீண்டும் பிறவி எடுக்க வேண்டியிருக்கும். தாமதம் ஆபத்தானது. அழியக்கூடிய உடல் வீழும்முன்னர் அழிவற்ற, நிலையான, சுயம்பிரகாசமான இறைவனை அறிய உண்மையான முயற்சி செய்யவேண்டும்.

355. வார்த்தையைக் காப்பாற்றுங்கள்

சொன்ன சொல்லை எப்போதும் காப்பாற்ற வேண்டும். இதுதான் இவ்வுலக வாழ்க்கை, ஆன்மீக வாழ்க்கை ஆகியவற்றின் வெற்றிக்கு வழி. வாழ்க்கையில் தடைகள் ஏற்படக் காரணம் நீங்கள் சொன்ன வார்த்தையைக் காப்பாற்றாததே ஆகும். இதில் தவறுவது உங்கள் வாழ்க்கைப் பாதையில் ஏராளமான இடர்ப்பாடுகளை ஏற்படுத்தும். நண்பர்கள் பகையாவார்கள். ஆன்மீக வாழ்க்கையில் பல முடிவுகளை எடுக்கிறீர்கள். ஆனால் ஒன்றிலும் நிலைப்பதில்லை. முக்கியமான ஒழுக்கமான சொன்னசொல் தவறாமையை வளர்க்காவிட்டால் ஆன்மீக வாழ்க்கையில் முன்னேற்றமோ வெற்றியோ கிடைக்காது.

356. சிவனும், விஷ்ணுவும் ஒருவரே

சிவனும், விஷ்ணுவும் ஒருவரே. ஒரே பொருளே. இப்பெயர்கள் எங்கும் நீக்கமற

நிறைந்துள்ள மேன்மையான ஆன்மா அல்லது முழு முதற்கடவுளின் வெவ்வேறு நிலைக்குக் கொடுக்கப்பட்டவை. சிவபிரானின் இதயம் விஷ்ணு. இதுபோலவே விஷ்ணுவின் இதயம் சிவன். ஒன்றாக இருக்கின்ற இறைவன் உலகின் நடைமுறையான படைத்தல், காத்தல், அழித்தல் ஆகிய தொழில்களை ஆற்றும்போது பிரம்மன், விஷ்ணு, சிவன் என்ற பெயர்களால் வெளிப்படுத்திக் கொள்கிறார். விஷ்ணு, சிவன் ஆகியவர்களின் பெருமைகளை ஒப்பிட்டு விவாதிப்பதும், சண்டையிடுவதும் முற்றிலும் அறியாமையாகும். எல்லோரும் சிவன் விஷ்ணு இருவரும் ஒருவரே என்பதை உணர்வீர்களாக. உங்கள் எல்லோருக்கும் நுட்பமான அறிவும், சரியாகப் புரிந்து கொள்ளும் ஆற்றலும் அளிக்கப்படட்டும்.

357. தெய்வீகப் பேரொளியை நாடுங்கள்

உற்சாகமாக எழுங்கள். இதோ இந்தச் சிறு தொகைகளும், கிலுகிலுக்கும் நாணயங்களும், கிழியக்கூடிய பண நோட்டுகளும், காசோலைகளும், தொகைச் சான்றுகளும் உங்கள் இறுதிக்காலம் வரை உங்களுக்கு உதவப்போவதில்லை. இவையெல்லாம் அழியக்கூடிய அற்பப் பொருள்கள். நீங்கள் பிரம்மனின் அழிவில்லாத குழந்தை. நீங்கள் சரியான பாதையைத் தவற விட்டுவிட்டீர்கள். மனச் சோர்வுகள் எல்லாவற்றையும், கவலைகளையும் விட்டொழியுங்கள். கற்பனையாகிய நோயிலிருந்து விடுதலை பெற்று வாருங்கள். நீங்கள் அரிய, சுயநல மற்ற, சிறந்த சேவை செய்வதற்கு அனுப்பப்பட்டிருப்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். சுயநலமற்ற இந்த சேவைகள், இவற்றைச் செய்பவர், பெறுபவர் ஆகிய இருவருக்கும் பலனளிக்கக் கூடியவை.

இதனுல் மட்டுமே வாழ்க்கையைப் பயனுடைய தாகச் செய்யமுடியும். இதுவே மகிழ்ச்சிக்கான வழி.

358. ஈவதற்கான மிகச் சிறந்த பொருள்

பகைவர்க்குத் தரத்தக்க மிகச் சிறந்த பொருள் மன்னிப்பு. போட்டியாளனுக்கு அளிக்கத்தக்க மிகச் சிறந்த பொருள் சகிப்புத்தன்மை. நண்ப னுக்குத் தரத்தக்க மிகச் சிறந்த பொருள் இதயம். குழந்தைக்கு நல்ல உதாரணமாக நீங்கள் விளங்கு வதும், தந்தைக்கு மரியாதையும், தாய்க்கு அவள் பெருமை கொள்ளும்படியாக உள்ள உங்கள் நடத் தையும், உங்கள் ஆன்மாவுக்கு மதிப்பும், அனை வர்க்கும் தருமமும் தரத்தக்க மிகச் சிறந்த பொருள்களாகும்.

359. சரியும், தவறும்

பகைவரைக் கொல்லுதல் க்ஷத்திரியனுக்குச் சரியானதே. அரசால் நீதியற்ற முறையில் குற்றஞ் சாட்டப்பட்டிருக்கும் ஒரு மகாத்மாவின் அல்லது ஒருவருடைய குருநாதரின் உயிரைக் காப்பாற்றப் பொய் சொல்வதும் சரியானதே. பொய் இந்தக் குறிப்பிட்ட விஷயத்தில் உண்மையாகியுள்ளது. மற்றவர்களுக்குத் தீமை விளைவிக்கும் வகையில் உண்மை பேசுவது பொய்மையேயாகும். தினந் தோறும் வழிப்போக்கர்களைக் கொள்ளையடித்துக் கொல்லும் ஒரு கொள்ளைக்காரனைக் கொல்வது அஹிம்சையே. ஹிம்சை சில சூழ்நிலைகளில் அஹிம் சையாகிறது. எனவே எது சரி, எது தவறு என்ப தைப் பகுத்தறிந்து உணருங்கள். சரியான செயலைச் செய்யுங்கள்.

360. மிகச் சிறந்த குறிக்கோள்

மற்றவர்கள் உங்களுக்கு என்ன செய்ய வேண்டுமென்று விரும்புகிறீர்களோ அதை நீங்கள் அவருக்குச் செய்யுங்கள். இதுதான் சிறந்த குறிக்கோளாகும். இந்தக் குறிக்கோளைக் கண்டிப்பாகக் கடைப்பிடித்தால் உங்களால் சீலம் மிகுந்த வாழ்க்கை நடத்த முடியும். ஒரு குருடன் உங்களுக்கு முன்னால் நிற்கிறான். உங்கள் சட்டைப் பையில் பணம் இருக்கிறது. இதற்கு எதிரிடையாக ஒரு கணம் எண்ணிப் பாருங்கள். உங்கள் மனதில் உடனடியாக இரக்கம் தோன்றும். அவனுக்கு ஏதோ கொஞ்சம் கொடுப்பீர்கள். அந்த ஏழையின்மேல் உங்கள் மனத்தில் இருந்த வெறுப்பு மறைந்துவிடும்.

361. தெய்வீக வாழ்க்கை வாழுங்கள்

புற உலக நாட்டத்திலிருந்து உங்கள் மனத்தைத் திருப்பிவிட்டு, இதயத்தில் உள்ள தெய்வத்துடன் வாழ்ந்தீர்களானால் உங்களுக்கு நிலையான அமைதி கிடைக்கும். தொடர்ந்த, நீடித்த தன்னலமற்ற சேவை செய்வதன் மூலம் மனத்தூய்மையும், ஆன்ம ஈடுபாடும் கொண்டீர்களானால் கவலைகள், தொல்லைகள், தடுமாற்றங்கள், அச்சம், மருட்சி, ஐயம் முதலியவைகளிலிருந்து விடுபடுவீர்கள்.

362. உண்மை

உண்மையை எண்ணி, பேசி, செயலாற்றுவதன் மூலம் இந்நிலவுலகை ஒரு தெய்வலோகமாக மாற்ற முடியும். ஆனால் உண்மையின் சரியான இயல்பைக் கண்டு பிடிப்பது மிகப் பெரிய வேலையாகும். உண்மை மறைந்திருக்கிறது. ஒரு சமயம் ஒருவரால்

உண்மை என்று ஏற்கப்படுவது இன்னொருவருக்கு உண்மையாகப்படுவது இல்லை. ஆகவே பகுத்தறியும் பழக்கத்தோடு வாழுங்கள். பொய்மையை ஒதுக்கிவிட்டு உண்மையை ஏற்க முயற்சியுங்கள். சரியான நேரத்தில் தெளிவு தானாகவே வந்து சேரும்.

363. தோல்வி

தோல்வி வெற்றிக்கான படிக்கல்லாகும். ஆரம்பகாலத் தோல்விகளுக்காக மனம் விட்டுவிடக் காரணமே இல்லை. நல்லவைகளை அடைவது வாழ்க்கையில் எப்போதும் கஷ்டமானது என்பதை நீங்கள் கவனித்திருக்கலாம். இதனால்தான் தைரியமும், விடா முயற்சியும் ஆன்மீகத்தை நாடுபவர்க்கு மிக முக்கியமாகத் தேவைப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு தோல்வியும் உங்களுக்குப் பாடம் புகட்டுகிறது. அதனைச் சரியாக ஆராய்ந்து பார்த்து உணர்ந்து பயன் பெற வேண்டும். இப்படியாகத் தோல்விகள் உங்களது இறுதியான வெற்றிக்குப் படிக்கற்களாகின்றன.

364. அஹிம்சை

அஹிம்சை என்பது ஒரு நாளில் நிலைநாட்டப்படக்கூடிய செயலல்ல. மேலும் மேலும் முயற்சித்து நீங்கள் வெற்றி காணலாம். ஆன்மாவில் ஒருமையை உணருங்கள். தீமைகளைப் பார்க்காதீர்கள். ஒருவர் ஒரு சிறு தவறு அல்லது குற்றத்தைச் செய்துவிட்டால் அவரைப் பழிவாங்கவோ அல்லது அவரிடம் சச்சரவு செய்யவோ வேண்டாம். அமைதியாயிருங்கள். அமைதிக்கும், ஒருமைக்குமான எண்ணங்கள் பிரகாசிக்கும்படிச் செய்யுங்கள். தவறு செய்பவரிடமும் இறைவன் இருக்கிறான். பிரச்சினை தானாகத் தீர்ந்துவிடும்.

365. தர்ம சிந்தனை

நல்ல நோக்கத்துடன் செய்யப்படும் தர்மம் மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்துகிறது. தர்மம் செய்கையில் நீங்கள் விவரிக்க முடியாத தெய்வீகப் பரவசம் மற்றும் ஆன்மீகப் பேரின்பத்தினுடைய கிளர்ச்சியை அனுபவிப்பீர்கள். இது உங்களுக்கு மிகப் பெரிய மனோவலிமையைத் தரும். ஆன்மீகப் பாதையில் நீங்கள் அடியெடுத்துவைப்பது நிலையாகிவிடும்.

எல்லாவகை வளர்ச்சியும் வாழ்க்கை. சுருக்கம் அனைத்தும் இறப்பு. எல்லாரிடத்தும் அன்பு என்பது வளர்ச்சி. சுயநலம் என்பது சுருக்கம். ஆகவே அன்புதான் வாழ்க்கையின் ஒரே விதி. எவனொருவன் அன்புடையவனாக இருக்கிறானோ அவனே வாழ்கிறான். சுயநலக்காரன் இறந்துவிடுகிறான். ஆதலால் ஏராளமான தர்மங்களைச் செய்து ஆன்மீகமாகிய வங்கியில் சேமித்து வையுங்கள்.

366. சிந்தனைக் கட்டுப்பாடு

உங்களது தேவைகளையும், ஆசைகளையும் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். எல்லாச் சிந்தனைகளும் குறைந்துவிடும். சிறிது சிறிதாக அவை பூண்டோடு ஒழிந்துவிடும். எண்ணங்கள் அல்லது சிந்தனைகள் பெரிய கடலின் அலைகளைப்போன்றவை. எண்ணிலடங்காதவை. ஆரம்பத்தில் நீங்கள் நிராசையடையலாம். சில எண்ணங்கள் அடங்கிப் போகலாம். வேறு சில நீரோட்டம் போலப் பாய்ந்து வரலாம். ஒரு காலத்தில் அடக்கி வைக்கப்பட்ட எண்ணங்கள் மீண்டும் மேற்பரப்புக்கு வரலாம். பயிற்சி நிலையில் இருக்கும்போது மனந்

தளர்ந்து விடாதீர்கள். நீங்கள் நிச்சயமாக ஆன்ம பலம் பெறுவீர்கள். முடிவில் வெற்றி பெறுவீர்கள்.

367. செல்வத்துப் பயன்

ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் பலன் பெற்று வாழ்க்கையில் முன்னேறுவதற்கான பெருமை மிக்க செயலான தர்மம் செய்வதற்குச் செல்வமே ஆதாரமாக இருக்கிறது. தேவையில் இருக்கிற பலரைத் தேற்றுவதற்கும், நோய்வாய்ப்பட்டவர்களின் கஷ்டங்களைக் குறைப்பதற்கும் இதுவே ஆதாரம். கதியற்றவர்களுக்கு ஆதரவு தந்து காப்பாற்றும் நிலையங்களுக்கும், ஏழைகளை முன்னேற்றுவதற்கும், நோயாளிகளுக்கு மருத்துவ உதவி செய்வதற்கும், தொண்டர்களுக்கு ஆன்மீகக் கல்வி அளிப்பதற்கும் அவற்றை நிலை நாட்டுவதற்கும் உதவுவதே செல்வத்தின் பயனாகும்.

368. நம்பிக்கை

பயம் என்பது பலவீனத்தின் ஏற்கத்தக்க அறிகுறியாகும். நீங்கள் எதற்கும், எப்போதும் அஞ்சக்கூடாது. உங்கள்மேல் உங்களுக்கு நம்பிக்கை வேண்டும். உடல், மனம் இரண்டிலும் தைரியமும், வலிமையும் உடையவராக வளர வேண்டும். நம்பிக்கை பாதி வெற்றி தரும் என்று சொல்வார்கள். வேகமாகவும், சரியாகவும் வேலை செய்ய இது உதவுகிறது. ஆகவே நம்பிக்கையுடன் தயாராகுங்கள். நிச்சயமாகத் தேர்வுகளில் நன்றாக எழுதுவீர்கள்.

369. மனமும் ஆன்மாவும்

காற்று வேகமாக வீசுகிறது. மனம் அதைவிட வேகமாக இயங்குகிறது. ஒரே விநாடியில் மனம்

நியூயார்க் நகரத்துக்கும், அடுத்த விஞடி ஜப்பானுக்கும் செல்ல முடியும். ஆன்மா மனத்தைவிட வேகமானது. அது மனத்துக்கு முன்ஞல் ஓரிடத்தை அடைகிறது. ஏனெனில் இது எங்கும் வியாபித்திருக்கிறது. எங்கும் வியாபித்துள்ள ஆன்மாதான் உங்களுள் இருக்கும் இறைவன்.

370. மதங்களின் கருத்தும், சாரமும்

ஒரே ஒரு மதந்தான் இருக்கிறது. அது அன்பாகிய மதம், நம்பிக்கையாகிய மதம், புலனறிவாகிய மதம். உண்மை ஒன்றே. முனிவர்கள் இதை வேறு விதமாக அழைத்தார்கள். வெறுமனே படிப்பதாலோ, கற்றுக்கொள்வதாலோ, சொற்பொழிவாற்றுவதாலோ உண்மையை அறிய முடியாது. அதைச் செயல்கள்மூலம் தேடுபவர்களாலேயே உணர முடியும். உண்மையான மதத்தின் கோட்பாடுகளே ஜெபம், இசை, சுயநல மற்ற தொண்டு மற்றும் சாதனையின் மூலமாகப் பயிற்சி செய்து, அதன் வழியாக நீங்கள் ஆன்ம வீரர்களாக வேண்டும். எல்லா மதங்களின் கருத்தும், சாரமும் ''நல்லவஞயிரு, நல்லவைகளைச் செய்'' என்கிற நான்கு சொற்கள்தாம்.

371. கடவுள் உண்டு என்று உணரும் பயிற்சி

கடவுள் இருக்கிருர் என்பதை உணர்வதற்கான பயிற்சியை மேற்கொள்வதுதான் எப்போதும் கடவுள் நம்பிக்கை பெற எளிதான, பிரியமான, நிச்சயமான வழியாகும். அவர் இருப்பதை எப்போதும், எல்லா இடங்களிலும் உணருங்கள். அவர் மலர்கள், மரங்கள், நாய்கள், குதிரைகள், மனிதர்கள், கற்கள், ஆறுகள், நட்சத்திரங்கள்,

சூரியன், சந்திரன், நெருப்பு, ஐம்பூதங்கள் முதலிய எல்லாவற்றிலும் இருக்கிறார் என்பதை உணருங்கள். நீங்கள் நினைப்பது, உணர்வது, தியானிப்பது, தெரிந்துகொள்வது, விரும்புவது, பேசுவது, எழுவது, நடப்பது முதலானவைகள் இறைவன் மூலமாகத்தான் நடைபெறுகின்றன என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். எல்லா இயக்கங்களிலும் அவரை உணருங்கள். இப்படிச் செய்தீர்களானால் நீங்கள் மகிழ்ச்சியிலும், பேரின்பத்திலும், சாவா நிலையிலும், பேரறிவிலும் இருப்பீர்கள். எனவே மேலே சொன்ன நியமங்களை எவ்வித விளம்பரமும் இல்லாமல் மௌனமாகச் செய்து வாருங்கள். காலப்போக்கில் தெய்வத்தன்மையை எளிதாகப் பெறுவீர்கள்.

372. உண்மையைக் கடைப்பிடியுங்கள்

ஒருவரிடம் இலேசாக உலகப்பற்று இருந்தாலும் அவரால் இறைவனைக் காண முடியாது. தீக்குச்சிகள் நனைந்திருந்தால் அவற்றைத் தீப்பெட்டியில் உரசும்போது ஆயிரங்குச்சிகள் இருப்பினும் ஒன்றுகூடப் பற்றி எரியாது. இதுபோலவே உலகப் பற்றில் ஊறி மயக்கம் கொண்டிருக்கும் மனத்தால் இறைவனைக் காணவே முடியாது. அலுவலகப் பணிகள், வியாபாரம் முதலியவற்றில் ஈடுபட்டிருக்கிறவர்கள் உண்மையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். இதுவே இக்கலியுகத்தின் ஆன்ம நெறியாகும்.

373. எப்போதும் நம்பிக்கையுடனிருங்கள்

நல்ல அதிர்ஷ்டத்துக்கு நம்பிக்கையே வழி. நம்பிக்கையைக் காட்டிலும் சிறந்த சக்தி இல்லை. எனவே எப்போதும் நம்பிக்கையுடன் இருங்கள். நம்பிக்கையற்று இருக்காதீர்கள். நண்பனே! எப்போதும் ஆசை கொள்ளாதே.

374. திருப்தி

போதும் என்ற திருப்தி கொள்ளலே உண்மையான, இயற்கையான செல்வம். ஏனெனில் இது மன அமைதியைத் தருகிறது. திருப்தியே மோட்ச லோக எல்லையின் காவலாளி. இந்தப் பண்பை நீங்கள் விடாமல் கொண்டிருந்தால் இது மற்ற காவலாளிகளாகிய சத்சங்கம், ஆத்ம விசாரம், சாந்தி ஆகியவர்களை அறிமுகப்படுத்தி வைக்கும். நீங்கள் அப்போது எல்லையில்லா மோட்ச சாம்ராஜ்யத்துள் எளிதாக நுழையலாம்.

375. தீவிரமான செயலாளராக மாறுங்கள்

கீதை தரும் போதனைகளின் சாரத்தின்படி வாழுங்கள். வெறும் பேச்சும், சொற்பொழிவும் உங்களுக்கு எவ்வகையிலும் உதவமாட்டா. கீதையிலுள்ள அனைத்தையும் மனப்பாடம் செய்து கொண்டு பல மணி நேரங்கள் பிரசங்கம் செய்யலாம். ஆனால் அவை ஊன்றியறியும் திறனில்லாவிட்டால் பலன் தரா. பிறவற்றில் மன ஈடுபாடற்ற, கீதையின் போதனைகளில் முறையான பயிற்சியும் உடைய உறுதியான சாதனைதான் தேவை.

376. பிரம்மசரியம்

உடலுறவுபற்றிய சிந்தனைகள், ஆசைகள் ஆகியவற்றிலிருந்து விடுதலை பெறுவதே பிரம்மசரியம். இது எண்ணம், சொல், செயல்களை எல்லாவகையிலும் கட்டுப்படுத்துவதேயாகும். இது ஆண், பெண் இருவருக்கும் ஏற்பட்டதே. ஸ்ரீ சங்கரருடைய கருத்துப்படி கற்புதான் எல்லாத் தவங்களிலும் சிறந்தது. அப்படிப்பட்ட பிரம்மசாரி நிச்சயமாகக் கடவுளாவான்.

377. குரு சேவையின் பெருமை

1. ஆன்மீகப் பாதையின் முதற்படி தன்னல மற்ற குரு சேவையாகும்.

2. பிறவியிலிருந்து மீட்கப்படும் பாதையில் குரு சேவை வழி காட்டி.

3. குரு சேவை தியானம் செய்வதற்கு மனத் தைத் தயார் செய்வதற்கான வழி.

378. வைராக்கியம் பற்றிய குறிப்புகள்

1. புலனின்பம் தற்காலிகமானது, போலித் தனமானது, அழியக்கூடியது, கற்பனையானது.

2. கடுகளவு இன்பத்தில் மலையளவு துன்பம் கலந்திருக்கிறது.

3. புலன் இன்பம் பிரம்ம ஞானத்துக்கு எதிரி.

379. மேலான பிரம்மன்

கழுத்தில் அணிந்து கொள்ளும் ஆபரணம் பல உருவங்களில் உள்ள மணிகளால் ஆனது. ஆனால் அம்மணிகளை இணைப்பது ஒரு நூல்தான். நூல் தான் அம்மணிகள் ஆபரணமாக இருக்க உதவுகின்றது. இதுபோலவே பல்வேறு உயிர் களுக்கும், உலகங்களுக்கும் பிரம்மன் என்று அழைக்கப்படும் ஒரு பொதுவான ஆதாரம் இருக் கிறது. அதுவே வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் எல்லா வற்றையும் ஒருங்கிணைக்கிறது.

380. ஆன்மீகத்தின் மூன்று முக்கிய குறிப்புகளை நினைவுகூறுங்கள்

முதலாவதாக உங்களுக்குக் கடவுளைப்பற்றிய தெளிவான கருத்து வேண்டும். அடுத்து அவர்

பற்றிய நிலையானதும், உறுதியானதுமான கொள்கை வேண்டும். கடவுளைப்பற்றிய தெளிவான கருத்து ஏற்பட்டால் தானுக உறுதியான கொள்கை வரும். தெளிவான கருத்தும், உறுதியான கொள்கையும் ஏற்பட்ட பிறகு இறைவனைத் தியானியுங்கள். கடவுளுடன் இணக்கம் உடனே தோன்றும்.

குரு சேவை மூலம் இறைவனுக்குச் சிறந்த தொண்டாற்றலாம்.

குரு சேவை மட்டுமே முடிவு. இல்லாப் பேரின்ப ராஜ்ஜியமாகிய உள்ளுணர்வுக்கு உங்களை இட்டுச் செல்லும்.

உங்களது பெற்றோர், முதியோர், குருநாதர் மற்றும் மகாத்மாக்களின் ஆடைகளைத் துவைத்துச் சுத்தம் செய்யுங்கள். இது உங்கள் உள்ளத்தைத் தூய்மையாக்கும். இது உங்களுக்கு ஆழ்ந்த தியானத்தில் ஈடுபடுவதற்கான சக்தி தரும்.

381. வளர்ச்சியே தேவை; புரட்சியன்று

விசாரசக்தி மற்றும் மனத்தூய்மையின் வழிகளை மேற்கொள்ளும் ஒருவர் நேரடியாக முழு முதற் கடவுளிடத்து குறையில்லாத் தியானம் செய்து, வாழும்போதே முக்தியடைய முடியும். இதற்கு மாருக உள்ள பெரும்பான்மையானவர்கள் பிரார்த்தனை, இசைப் பாடல்கள், ஜெபம், சுயநல மற்ற தொண்டு முதலியவைகளை நாட வேண்டி யிருக்கும். தம்மைத்தாமே தூய்மைப்படுத்திக் கொள்வதற்கும், இறையனுபவத்துக்கும் இது வழிகோலும்.

முடியாததைச் செய்து முடிக்கத் திடீரென முயற்சி செய்வதில் பயனில்லை. குறிப்பிட்ட அளவு அறிவுடைய ஒருவன் பிரம்மனைத் தவிர மற்றவை பொய்யானவை என்று எண்ணுவதிலும் பயனில்லை. அப்படியானால் யாரை யார் உணர்வது? தீவிர மானதும், கஷ்டமானதும், வாழ்நாள் முழுவதற்கு மான சாதனை செய்வது மிக அவசியம். மறுப்பது கூடாது.

உங்களுடைய பெருமைக்குரிய முயற்சிகளில் உங்களுக்கு வெற்றி கிட்டட்டும். கடவுள் காப்பாராக!

382. பதிவிரதா தர்மம்

பதிவிரதா தர்மத்தைப் பாதுகாக்கும் பெண்ணானவள் உள்ளத்தூய்மை பெற்று, மேலான நிம்மதியையும், நிலைத்த பேரின்பத்தையும், இறவா நிலையையும் பெறுகிறாள். அவள் தன் கணவனை கிருஷ்ணனாகவும், ஹரியாகவும் பாவித்து சேவை செய்தால் கோகுலத்தில் இராதையும், வைகுந்தத்தில் இலட்சுமியும் பெற்ற பேரின்பத் தைப் பெறுவாள். அவளுடைய உன்னத நிலைமை விவரிக்க முடியாததாகும். கண்கண்ட தெய்வமான அப்படிப்பட்ட உயர்ந்த பெண்ணுக்குப் பெருமை சேரட்டும்.

383. தொல்லைகளை வெல்ல வழி

பிணியும், தொல்லையும் இல்லாத எவரும் இல்லை. கடவுளைக் குற்றம் சொல்லாதீர்கள். கடந்த பிறவியில் தீய கருமங்கள் செய்தமைக்காக உங்களைத்தான் குற்றம் சொல்ல வேண்டும். வாழ்க்கையில் எந்த நிலையில் இருந்தாலும்

வாழ்க்கையை மேம்பட்ட நிலைக்குக் கொண்டு வாருங்கள். முணுமுணுக்காதீர்கள். உலகத் துன்பங்களால் பாதிக்கப்படாதவர் எவரும் இல்லை. இவற்றிலிருந்து விடுபட ஒரே வழி பிரார்த்தனை, தொண்டு, ஈடுபாடு மற்றும் தியானம்தான்.

384. யோக சாதனை எல்லோருக்கும் தான்

கந்தை உடுப்பவனுக்கும், கல்லைத் தலையணையாய்க் கொண்டு வெறும் தரையில் படுப்பவனுக்கும், பிச்சையெடுத்துச் சாப்பிடுபவனுக்கும், வானமே கூரையாய்க் கொண்டு வெயிலிலும், பனியிலும் வாழ்பவனுக்கும் மட்டும்தான் யோக சாதனை வேண்டும் என்பது அல்ல. பல்வேறு நிலைகளில் வாழ்பவருக்கும் இது தேவை. இது யோகியின் உரிமை மட்டுமல்ல. உலகம் அனைத்துக்கும் உரிமையானது.

385. சாதனை செய்யுங்கள்

இரத்னாகர் என்ற தீயவனே வால்மீகி முனிவரானான். தம் மகன் சாகக்கிடக்கும் நிலையில் அவனை நாராயணன் என்ற புனிதமான பெயரால் பல முறை அழைத்து அஜாமிளா முக்தியடைந்தார். ஒழுக்கக் கேடரான வேமன்னா யோகியானார். ஜகை, மடை என்ற இரு தீயவர்கள் அதிசயத்தக்க வகையில் துறவிகளானார்கள். துயரப்படவோ, அச்சப்படவோ வேண்டாம். எழுந்திருங்கள். இந்திரியங்களை எதிர்த்துப் போரிடுங்கள். யோகியாகுங்கள். உற்சாகத்துடனும், உண்மையுடனும் ஆன்ம சாதனை செய்யுங்கள்.

386. தொண்டு செய்வதன் தத்துவம்

மனித சமுதாயத்துக்குத் தன்னலம் கருதாமல் சேவை செய்வதே கடவுளுக்குச் செய்யும் சேவை

யாகும். மிகப் பரந்த மனம் உங்களுக்கு வேண்டும். தன்னலமற்ற சேவை செய்வதற்கு எப்போதும் தயாராயிருந்து கிடைக்கின்ற சந்தர்ப்பத்தைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். தாராள மனப் பான்மை, தூய்மை, உண்மை, பற்றுந்தன்மை, மனநிறைவு, பிறருக்குத் துன்பம் செய்யாமை போன்றவற்றையும், மற்ற ஒழுக்கங்களையும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் ஆன்மீக நெறியில் விரைந்து செல்ல முடியும்.

387. சிவபெருமானை வணங்குங்கள்

நாட்களை வீணாகக் கழிக்காதீர்கள். பஞ்சாட்சர மந்திரத்தைச் சொல்லிக் கொண்டேயிருங்கள். சிவனடியார்களுடன் சேர்ந்து வாழுங்கள். அவர்களுக்குத் தொண்டு செய்யுங்கள். அவருடைய புனித நாமம் எல்லாத் தீமைகளையும், ஆபத்துக்களையும் அகற்றும். சிவனைத் தொழுவதால் நிலைத்த பேரின்பத்தையும், இறவா நிலையையும் பெறுவீர்கள்.

ஓம் நமசிவாய என்று ஜெபிப்பதால் சிவபிரானின் அருளையும், தரிசனத்தையும் பெறலாம். ஜெபம் செய்வது விரைந்து மனத்தைத் தூய்மையாக்குவதோடு அதை ஒரு நிலையில் வைத்திருக்கிறது. மார்க்கண்டேயரும், சித்தரூத சுவாமிகளும் இந்த மந்திரத்தை ஜெபித்து சித்தி பெற்றார்கள்.

388. பிரம்மசரியத்தின் பெருமை

பொக்கிஷமும், மக்களும், படையும் இல்லா மன்னன் மன்னனாக மாட்டான். மணமில்லாத மலர் மலராகாது. நீரில்லா ஆறு ஆறாகாது. இதுபோலவே பிரம்மசரிய ஒழுக்கமில்லாத மனிதன்

மனிதனாகமாட்டான். பசி, காமம், அச்சம் மற்றும் உறக்கம் ஆகியவை மனிதனுக்கும், விலங்குக்கும் பொதுவானவை. மனிதனை விலங்கிலிருந்து வேறு படுத்திக் காட்டுபவை ஞானமும், விசாரமும்தான். பாலுணர்வு எண்ணம் ஆழமாக உள்ளவர் வேதாந்தத்தையும், இறைவனையும் ஒரு கோடிப் பிறவி எடுத்தாலும் அறிய முடியாது.

389. துறவு

ஆடையில் தீப்பற்றிக் கொண்டால் அதை அணைக்கத் தண்ணீரைத் தேடி ஓடுகிறீர்கள். சம்சார நெருப்பிலிருந்து விடுபடவும் இந்த உணர்வு தேவை. சம்சார பந்தமாகிய நெருப்பில் வறுத்து எடுக்கப்படுவதாக நீங்கள் உணரவேண்டும். வைராக்கியமும், முமுக்ஷுத்வமும் உங்களுக்கு விடிவைத் தரும்.

390. ஆன்மீக வாழ்க்கை வாழுங்கள்

காமம், அகம்பாவம், பேராசை, கோபம், கர்வம் ஆகியவை இல்லா வாழ்க்கையே தெய்வீக வாழ்க்கை. தியாக உணர்வு சேர்ந்த தூய்மை யான, ஆன்மீகச் சிந்தனையுடைய வாழ்க்கையை மேற்கொள்ள முயற்சியுங்கள். சோதனைகளும், ஏமாற்றங்களும் நேருகின்ற சூழ்நிலைகளிலும் உங்களுக்கு இறைவன்பால் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை இருக்கவேண்டும்.

சரியான முயற்சியில்லாமல் இவ்வுலகில் எதுவும் ஆகாது. சரியான உறுதியின்றி சாதனை ஆரம்பிக்க முடியாது. ஆகவே உண்மையும், தூய்மையும், கருணையும், உள்ள பாதையில் செல்ல உறுதிகொள்ளுங்கள். எண்ணத்திலும், செயலிலும்

முன்னேற ஆசைப்படுங்கள். சீலங்கள், நல்லவைகள், புனிதமானவைகள் ஆகியவற்றை விழித்திருக்கும் ஒவ்வொரு மணி நேரத்திலும் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

391. கவலைகளை விட்டொழியுங்கள்

விசாரம் மற்றும் ஆத்மாவுடன் இணைவதன் மூலம் இரக்கமில்லாமல் கவலைகளை அழித்துவிட வேண்டும். கவலைகள் மனத்துடன் சம்பந்தப்பட்டவை. ''நான் ஆத்மா. பேரின்பம் நிறைந்தவனுயுள்ளேன். நான் மனம் அன்று'' என்ற உறுதி கொள்ளுங்கள். நாளடைவில் மெதுவாகக் கவலைகளிலிருந்து விடுதலை பெறுவீர்கள்.

392. குழந்தைகளுக்கான தெய்வீக வாழ்க்கை

கடவுளின் கண்கண்ட பிரதிநிதிகளான அன்னைக்கும், தந்தைக்கும் கீழ்ப்படிந்து நடந்து கொள்ளுங்கள். இவர்கள்தாம் இறைவனை உணர்வதற்கான கருவியாகிய இந்த உடலை உங்களுக்குத் தந்தவர்கள். பெரியவர்களை மதித்து நடந்து கொள்ளுங்கள். பெற்ரேர், பெரியோர், துறவிகள் மற்றும் சாதுக்களிடம் பக்தி செலுத்துங்கள். பாடங்களை நன்ருகப் படியுங்கள். தீயோர் சேர்க்கையை விட்டுவிடுங்கள். பிரம்மசரியத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள்.

393. தீய எண்ணங்களை வெல்லுங்கள்

பெண்களைப் பார்க்கும்போது அவர்களை இறைவனுக எண்ணுங்கள். ''ஓம் ஏக ஆத்மா'' என்று சொல்லிக் கொண்டேயிருங்கள். இந்தச் சரீரம்

ஐந்து புலன்களாலானது என்பதை மறந்து விடாதீர்கள். பாலுணர்வு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மறைந்து விடும். எப்போது ஒரு பெண்ணைப் பார்த்தாலும் ''இதுதான் இறைவன் அல்லது ஆத்மா'' என்று மனத்துக்குக் கண்டிப்பாகச் சொல்லுங்கள்.

394. ஆன்மீகப் பொறிகள்

1. அவலங்கள்தாம் இந்த உலகில் கண்களைத் திறக்கும் கருவியாய் உள்ளன. துன்பங்களும், துயரங்களும் இல்லை எனில் யாரும் விடுதலை பெறுவதற்கான முயற்சியைச் செய்ய மாட்டார்கள். ஆகவே அவலங்கள் தீமையிலும் கிடைத்த நன்மையாகும்.

2. நீங்கள் விரைவில் ஆன்ம வளர்ச்சி பெற்று இறைவனை அடையவிரும்பினால், திருத்தப் படாமலிருக்கின்ற பழிவாங்கும் உணர்ச்சியை, மன்னிக்கும் இயல்பு, உலகத்தை நேசித்தல், இரக்கம், சகிப்புத்தன்மை ஆகியவற்றால் அழித்து விடவேண்டும்.

395. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை நிலைப்படுத்துங்கள்

யோக சாதனைக்கு சோம்பல் ஒரு பெரியதடை. அதை முழுமையாகப் போக்கவேண்டும். ஆசனப் பயிற்சிகளும், பிராணாயாமப் பயிற்சிகளும் இத் தொல்லையைப் போக்குபவை. தியானத்துக்கு முன் இப் பயிற்சி செய்யுங்கள். காலையில் காலங்கடந்து எழும் பழைய பழக்கத்தை விட்டுவிட்டுப் புதிய ஆரோக்கியமான வழக்கத்தை நிலைநாட்டுங்கள். படுக்கையிலிருந்து எழுந்ததும் சிரசாசனம் செய் யுங்கள். சோம்பல் விரைவில் மறைந்துவிடும்.

396. வினா விடை

வினா : மிருகங்களில் மிருகமானவன் யார்?

விடை : கடமைகளைச் சரிவரச் செய்யாதவனும், இறைவனைப் பற்றிய அறிவில்லாதவனும் மிருகங்களில் மிருகம் ஆவான்.

வினா : மின்னலைப் போல நிலையற்றவை யாவை?

விடை : செல்வம், இளமை மற்றும் வாழ்க்கை.

வினா : எதை எப்போதும் நினைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்?

விடை : உலகின் பொய்யான இயல்பும், இறைவன் உள்ளமையும்.

397. மகிழ்ச்சி ஆத்மாவில் மட்டுமே

மகிழ்ச்சியாகிய உணர்வு ஒரு உள்ளுணர்வாகும். உடல் உறுப்புகள் மனிதனுக்கு மகிழ்ச்சியாகிய கிளர்ச்சியை எழுப்பினாலும் அவைகளில் மகிழ்ச்சி இல்லை. புலன் இன்பம் ஆன்மீகப் பேரின்பத்தின் பிரதிபலிப்பாகும். ஒரு ஆசை நிறைவேறிவிட்டால் மனம் ஆன்மாவிடம் சென்று அங்கு சிறிது நேரம் ஓய்வு கொள்கிறது. அப்போது மனிதன் மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்கிறான். ஆன்மா அல்லது பிரம்மன்தான் பேரின்பத்தின் ஒருருவம்.

398. நாட்டின் குழந்தைகளுக்கான பள்ளி

ஒவ்வொரு சமூக அமைப்பு முறையிலும் வீடுதான் மூலாதாரமாக உள்ளது. இதுதான் நாட்டின் குழந்தைகளுக்கான பள்ளிக்கூடமாகும்.

தாய்மையின் மூலமாகப் பெண் வீட்டை அலங்கரிக்கிறாள். நல்ல பழக்கங்கள், நல்ல நடத்தை, பண்பாட்டை உருவாக்குதல் ஆகியவை அன்னையின் செல்வாக்கால் முறையாகக் கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ள வீட்டில் குழந்தைகளிடம் தாமாக உண்டாகின்றன. அன்னையின் நேசத்தோடு கூடிய அன்பும், பண்பட்ட மனப்பாங்கும், குழந்தைகளின் தனித்திறமைகளையும், இயங்காமலிருக்கும் திறமைகளையும் வெளிக்கொணர உதவுகின்றன. எனவே குழந்தைகளுக்குப் பண்பாட்டினை உருவாக்கும் அழகிய பயிற்சிக் கூடம் வீடேயாகும்.

399. இசை அல்லது சங்கீதம்

கிருஷ்ணலீலா போன்ற பாடல்கள் பல்வேறு மனப்போக்குள்ள அனைவருக்கும் பக்தி ஊட்டுவதுடன் எல்லோருடைய உள்ளங்களையும் கவர்கின்றன. எல்லா உயிரினங்களையும் — மனிதர்கள், மனிதரிலும் கீழான மற்றும் மேலான உயிரினங்கள் — திருத்துகின்றன. இசை அல்லது சங்கீதம் பக்தியோகத்துடன் இணைந்த ஒரு பகுதியாகும். இசை நரம்புகளைத் தூண்டிவிடுவதற்கோ அல்லது புலன்களைத் திருப்திப்படுத்துவதற்கோ அன்று. இது ஆன்ம அனுபவங்களை நேரிடையாக உணர உங்களுக்கு உதவும் ஒரு யோக சாதனையாக உள்ளது.

ஸ்ரீ தியாகராஜர், புரந்தரதாசர், மீரா மற்றும் பலர் சான்றாக இருந்து, ஒருவர் உலகப்பந்தங்களாகிய கட்டுகளிலிருந்து விடுபட சங்கீதம் ஒரு யோக சாதனையாக இருப்பதை எடுத்துக் காட்டினார்கள். அவர்கள் கடவுளை உணர்வதற்கு இசையைச் சாதனையாக மேற்கொண்டார்கள்.

400. தியானமும், அமைதியும்

தியானத்திலிருந்துதான் அமைதி தோன்று கிறது. ஒரு மணிநேர தியானம் ஒரு வருட கால வழிபாட்டுக்குச் சமம். நிம்மதியில்லாமல் மகிழ்ச்சி இல்லை. அதனால்தான் ஒவ்வொரு யுத்தமும் சமாதானத்தில் முடிகிறது. மகிழ்ச்சியைத் தருகின்ற மேலானதும் முக்கியமானதுமான அமைதிக்காகவும், இலட்சியத்தை அடைவதற்காக வும் மனிதன் செய்யும் பிரார்த்தனை, ''ஓம் சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி'' என்று அமைதியை வேண்டுவ தோடு முடிகிறது.

401. துறவின் பெருமை

புலன் இன்பங்களில் நோய் பெறக்கூடிய பயம் இருக்கிறது. சமூக அந்தஸ்தில் வீழ்ந்துவிடும் பயம் இருக்கிறது. அரசர்கள், கொள்ளைக்காரர்கள் மற்றும் வரிகளிலான பயம் செல்வத்துக்கு உண்டு. பெருமைக்கு இழிவு அல்லது அவமதிப்பினாலும், அதிகாரத்துக்கு எதிரிகளாலும், அழகுக்கு முதுமை யாலும், புலமைக்குப் போட்டியாளராலும், ஒழுக் கத்துக்குப் பழியினாலும், உடலுக்கு இறப்பினாலும் பயம் இருந்துகொண்டே இருக்கிறது. மனிதன் சம்மந்தப்பட்ட எல்லாக் காரியங்களும் பயத்துட னேயே செய்யப்படுகின்றன. துறவு ஒன்றுதான் அச்சமில்லாது நிலைத்திருக்கிறது.

402. சிறந்த திறவுகோல்

கடவுளின் திருநாமமே ஓர் ஆன்மீகச் சக்தியாக வெளிப்பட்டிருக்கிறது. கடவுளும் அவரது நாமமும் ஒன்றே. இறைவனது நாமத்தைப் பற்றுகிறவர்கள்

நிச்சயமாகக் கடவுளைப் பற்றி இருப்பவர்களாகிறீர்கள். இறைவனது திருநாமம் சம்சார சாகரத்தைக் கடக்க உங்களுக்கு உதவுகிறது. பிறப்பிலிருந்தும், இறப்பிலிருந்தும் உங்களுக்கு விடுதலை அளிக்கிறது. நாள் தோறும் இறைவனது நாமத்தை முறையாகவும், தவருமலும் ஜெபம் செய்யுங்கள். மனதாலும் ஜெபம் செய்யுங்கள். உள்ளன்புடனும், மகிழ்ச்சியுடனும் இறைவன் நாமத்தைப் பாடுங்கள். இறைவன் எல்லா இடங்களிலும் இருப்பதை உணருங்கள். இறைவனது நாமத்தில் உறுதியான நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். இது கடவுளின் அன்பை உங்களுக்குத் தரும். இறைவனின் சாம்ராஜ்யத்தை உங்களுக்காகத் திறந்துவிடும். இதுதான் பேரின்ப மாளிகையின் சிறந்த திறவுகோல்.

403. செயல், செயல், செயல்

ஒருவர் கரங்களையும், மூளையையும் பயன்படுத்தி வேலை செய்யா விட்டால், அவரது நோக்கங்கள் நிறைவேரு. விதி அறுசுவை உணவு நிறைந்துள்ள தட்டைத் தந்தாலும் உண்பதற்குக் கைகள் ஒத்துழைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு திட்டமும் செயல்படுத்துவதன் மூலமே நிறைவேற்றப் படுகிறது. நமது முயற்சிகளுக்கெல்லாம் உண்டாகும் இறுதியான பலனின் பெயரே விதி. ஊக்கத்துடனை செயல்களில் நம்பிக்கைவையுங்கள். சோம்பலை விரட்டுங்கள். அதிர்ஷ்டம் உங்களுக்குக் கிடைக்கும். விதியை நம்பிக்கொண்டு யாரும் சும்மா இருத்தல் வேண்டாம். ஒருவர் தன் சக்திக்கேற்பச் செயலாற்றியும் பலன் கிடைக்கவில்லை என்ருல் அவரைக் குற்றம் சொல்ல முடியாது. உங்களாலானதைச் செய்து விட்டு மற்றவைகளைக் கடவுளிடம் விட்டுவிடுங்கள்.

404. மனமும், அதன் இரகசியங்களும் அதைக் கட்டுப்படுத்துவதும்

கண்ணாடியில் தெரியும் உருவம் போலத்தான் இந்த உலகம் மனதில் பிரதிபிம்பமாய் இருக்கிறது. மனம்தான் கண்ணாடி. கண்ணாடியை அகற்றி விட்டால், உருவம் பொருளுடன் இணைந்து விடுகிறது. அதுபோல மனம் ஆன்மாவுடன் இணையும்போது உலகம் தனியான ஒரு பொருளாக இராது. இவ்வுலகமனைத்தும் பிரம்மனேயன்றி வேறன்று. எல்லாம் பிரம்மனின் எண்ணத்தால் தோன்றியவை. துயரங்களுக்கும், தொல்லைகளுக் கும், துன்பங்களுக்கும் காரணமாக மனம் இருக்கிறது என்பதுதான் இதன் தாத்பர்யம்.

405. அடக்கமாகிய பண்பை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

அகந்தை, இறுமாப்பு மற்றும் சோம்பலை அகற்றுங்கள். அடக்கத்தைப் பெருமளவு வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். தற்காலத்தில் மக்கள் அதிகமாகப் பேசுகிறார்கள். அவர்கள் செயலாற்று வது மிகவும் குறைவு. தங்களைப்பற்றிப் பெரிதாக நினைத்துக்கொண்டு பெரிய விஷயங்களைப் பற்றி யெல்லாம் நிறையப் பேசுகிறார்கள். செயல் என்று வரும்போது பயனற்றவர்களாய் இருக்கிறார்கள். உண்மையாக இருங்கள். புல்லைப்போல பணிவாக இருங்கள்.

406. புலனடக்கத்தின் பெருமை

சிறிதளவு புலனடக்கம் கூட மிகச் சிறந்த உற்சாகம் ஊட்டும் மருந்தாக இருக்கிறது. அது மனோபலத்தையும், நிம்மதியையும் தருகிறது.

அது மனத்துக்கும், நரம்புகளுக்கும் வலிவூட்டுகிறது. உடல் மற்றும் மன வலிமையைப் பாதுகாக்கிறது. நினைவாற்றல், மனம் மற்றும் மூளையின் சக்தி ஆகியவற்றை அதிகப்படுத்துகிறது. அளவிறந்த வலிமையையும், சக்தியையும், உற்சாகத்தையும் அளிக்கிறது. சுருங்கச் சொல்ல வேண்டுமானால் அது உடலின் பல்வேறு மண்டலங்களை அல்லது உடல் அமைப்பைப் புதுப்பிக்கிறது. எனவே புலனடக்கமாகிய ஒழுக்கத்தை வளர்த்துப் பெரும் பயன் அடையுங்கள்.

407. பிரம்மனே உண்மையாக இருக்கிறார்

உண்மை என்பது நீதி. நீதி என்பது ஒளி. ஒளி என்பது பேரின்பம். அஹிம்சை, சத்தியம், பிரம்மச்சரியம், தூய்மை, நீதி, ஒற்றுமை, மன்னிக்கும் தன்மை, அமைதி முதலானவை உண்மையின் உருவங்கள்.

ஹரிச்சந்திரன் உண்மையைக் கடைப் பிடித்தான். தன் உயிரையும் பொருட்படுத்தாமல் அவன் உண்மையைப் பற்றி நின்று சாகா நிலையையும், அழியாப் பேரின்பத்தையும், இறவாப் புகழையும் பெற்றான். அவன் இன்னமும் நம் உள்ளத்தில் வாழ்கிறான்.

பிரம்மன் உண்மையாக விளங்குகிறான். எனவே உண்மையைக் கடைப்பிடிப்பதில் உறுதியாக இருங்கள். உண்மையைப் பயிலுங்கள், உணருங்கள்.

408. தூய்மையான தன் முயற்சி

நீங்களே உங்களுக்கு வைத்தியர். நீங்களே உங்களுக்குப் பாதுகாவலர். உங்களுக்கு முக்தியை

வேறுயாரும் தர முடியாது. நீங்களாகவே ஆன்மீகப் பாதையில் நடந்து செல்ல வேண்டும். சுய முயற்சியில் நம்பிக்கை வையுங்கள். ஆசார்யனும், புத்தகங்களும் ஓரளவுக்கு உங்களுக்கு உதவலாம். சந்தேகங்களைப் போக்கவும், தடைகளை அகற்றவும் உங்களுக்கு வழிகாட்டலாம். ஆகவே முயற்சி செய்யுங்கள். உண்மையாகிய சக்கரம் சுழல்வதற்குத் தோள்கொடுத்து உதவுங்கள்.

409. மனைவியின் கடமை

வீட்டுத் தலைவியின் கடமை அதிகாலை பொழுது புலரும் முன்பு, கணவன் துயில் எழுவதற்கு முன்பு எழுந்து, குளித்து வீட்டு வேலைகளைச் செய்வதாகும். திருவள்ளுவரது மனைவி, கணவர் உறங்கிய பின் உறங்கி அவர் எழும் முன் எழுந்து பெண்ணுக்கு உதாரணமாக இருந்தார். மதிக்கப்பட்டார். ஒரு பெண்ணுக்கு நிச்சயமாக மற்ற எல்லா அணிகலன்களைவிடவும் அவளது கணவனே உயர்ந்த அணிகலன்.

410. குரு தத்துவம்

குருவே தெய்வம். அவரை சாதாரண ஒரு மனிதனாக எண்ணிவிடக் கூடாது. அவர் புண்ணியஸ்தலம். குருவே உலகம். பிரம்மன், விஷ்ணு, சிவன், பார்வதி, இந்திரன், அனைத்துத் தேவர்கள் மற்றும் அனைத்துப் புண்ணிய நதிகளும் குருவின் உடலில்தான் அழிவற்றிருக்கிறார்கள்.

எவர் ஒருவர் எண்ணம், சொல், செயல்களினால் தூய்மை உடையவராய் இருக்கிறாரோ, எவர் ஒருவர் புலன்களை அடக்கி ஆள்கிறாரோ, எவர் ஒருவருக்கு

வேத ஞானம் இருக்கிறதோ, எவர் ஒருவர் உண்மை யாக இருக்கிருரோ, எவர் ஒருவர் கடவுளை உணர்ந்திருக்கிருரோ அவரே குருநாதராவார்.

411. கலப்பற்ற உண்மை

உங்கள் வாழ் நாளில் பாதி நாள் உறக்கத்தில் கழிக்கிறீர்கள். பெரும் பகுதி நோய், நொடிகளில் கழிகின்றது. சிறு பகுதி உண்ணல், குடித்தல், பேச்சு ஆகியவற்றில் போய்விடுகிறது. குழந்தைப் பருவத்தில் அறியாமையும், விளையாட்டும் உங்களைச் சூழ்ந்து கொள்கின்றன. இளமைப் பருவத்தில் பெண்ணின் வலையில் அகப்பட்டுக்கொள்கிறீர்கள். முதுமையில் ஆசை மற்றும் குடும்பப் பாரத்தால் களைத்துப் போகிறீர்கள். அன்புக்குரிய நண்பர் களே! நல்ல செயல்களைச் செய்வதற்கும், இறை வனை வழிபடுவதற்கும் உங்களுக்கு எப்போது நேரம் கிடைக்கப்போகிறது? ஆழ்ந்து சிந்தியுங்கள்.

கற்பில்லாத பெண் சக்கரமில்லாத தேரையும், நரம்புகளில்லாத வீணையையும் போன்றவள்.

மக்கள் ஒன்று சேர்ந்து இறைவனைப் பாடி வணங்கினுல் பெரிய ஆன்ம சக்தி தோன்றும். இது தான் சத்சங்கத்தின் பெருமை. இதுவே இப் போதைய தேவை.

412. விடுகதைக்கான விடை

வாழ்க்கையாகிய விடுகதையையும், உண்மை யாகிய விடுகதையையும், உலகமாகிய விடுகதை யையும் புரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். விவேகத்தைப் பெறுங்கள். சத்சங்கத்தை தஞ்ச மடையுங்கள். ஆத்மாவின் இயல்பு பற்றி

விசாரியுங்கள். யோக வாசிஷ்டம் மற்றும் உப நிஷதங்களையும் படியுங்கள். வாழ்க்கையின் கணக்கற்ற பிரச்சனைகள் தெளிவாகப் புரியும்.

413. உண்மையான மனிதன்

கடவுளை உணர்தல் அல்லது கடவுளுடன் ஐக்கியமாதல்தான் வாழ்க்கையின் இலக்கு ஆகும். அதுதான் நம் வாழ்நாளின் முதலும் முடிவும் ஆகும்.

குதிரைகளுக்கும், நாய்களுக்கும்கூட மனம் இருக்கிறது. அவைகளுக்குப் பகுத்தறிவும், புத்தி கூர்மையும் இல்லை. அறியாமையுடைய மக்கள் உடல், மனம் மற்றும் அறிவுடன் தங்களை இணைத்துக்கொள்கிறார்கள். உண்மையான மனிதன் இவர்களுக்குப் பின்னால் இருக்கிறான்.

414. பற்று இல்லாத் தன்மையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்

மாயையின் முதற்குழந்தை பற்று. மனத்தில் விளக்கெண்ணெய்க் கலப்பு, பசை, வேலம்பிசின், மாவுப்பசை, தேன், கிளிசரின், பலாப்பிசின் மற்றும் பற்றிக் கொள்கின்ற பொருள்களைப் போல ஒட்டிக் கொள்ளும் பொருள் இருக்கிறது என்பதை உணர்ந்து எச்சரிக்கையாயிருங்கள். உலகத்தில் உள்ள பொருள்களோடு மனம் ஒட்டிக்கொள்கிறது. எனவே, மனிதனே! எப்போதும் என் உடல், என் மகன், என்வீடு, என் சொத்து என்றெல்லாம் ஒருபோதும் சொல்லாதே. உண்மையைப் பயன் படுத்துவதிலும், பற்றற்ற தன்மையை வளர்த்துக் கொள்வதிலும் எச்சரிக்கையாயிருங்கள்.

415. புத்த தேவனின் அருளுரை

புத்த தேவனின் வாழ்க்கை மற்றும் போதனைகளை ஒவ்வொருவரும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இதுதான் மாறனை (காமனை), மாயையை அல்லது சாத்தானை வெற்றிகொள்ளும் வழி. அவருடைய வாழ்க்கையையும், போதனைகளையும் அடிப்படையாய்க் கொண்டு தியானம் செய்யுங்கள். உங்களுடைய வாழ்க்கையை புத்த பெருமானது வாழ்க்கையைப் போல அவருடைய எண்வகை மார்க்கத்தைப் பின்பற்றி அமைத்துக்கொள்ளுங்கள். நல்லவராயிருங்கள். நல்லதைச் செய்யுங்கள். எல்லா உயிர்களிடத்தும் உங்கள் உள்ளம் கருணை காட்டுவதாக அமையட்டும். இந்தக் கருணையானது நல்லெண்ணமாக அமைந்து எல்லோருக்கும் சேவை செய்யுமாறு பாயட்டும். இப்படித்தான் மனிதனுல் உயர்ந்த பேரின்பத்தை அடையமுடியும். உலகம் நிம்மதியாகவும் வளமாகவும் இருக்க முடியும்.

416. யோகாசனங்கள் உடல் நலத்துக்காகவே

யோகாசனங்கள் தீராத வியாதிகளையெல்லாம் தீர்த்து, பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு உடல், அறிவு மற்றும் ஆன்மீக பலத்தை அளிக்கின்றன. சிரசாசனம் எல்லாவற்றையும் குணப்படுத்தும் மருந்து. அனைத்து நோய்களையும் குணப்படுத்துவதற்கு மிகச் சிறந்ததும், குறிப்பிடத்தக்கதும் ஆகும். சர்வாங்காசனம் தைராய்டு சுரப்பியை நன்ருக வைத்துக்கொள்கிறது. இதுபோலவே ஒவ்வொரு ஆசனத்துக்கும் அதனதன் பலன் உண்டு. பல்வேறு ஆசனங்கள் செய்யும் முறைகள் மற்றும் பலன்கள் பற்றி ''யோகாசனங்கள்'' என்ற நூலைப் படியுங்கள்.

417. உண்மை அழியாத ஒன்று

ஒவ்வொரு மதமும் ஒரு காலத்தில் பிரகடனப் படுத்தப்பட்டு பின்னர் காலப்போக்கில் செல்லாத தாகி மறைந்துவிட்ட அழிவில்லா உண்மையின் புதுப்பிக்கப்பட்ட அறிக்கையேயாகும். எனவே துறவிகளும், தீர்க்கதரிசிகளும் தேவைப் படுகிறார்கள்.

ஏசுபிரான், ''நான் உலகை நிரப்ப வந்துள்ளேன், அழிப்பதற்கு வரவில்லை'' என்றார். கன்பியூஷியஸ் தாம் ஒரு இணைப்புக் கருவிமட்டுமே எனவும், காலங்காலமாக மனிதகுலத்தின் ஒழுக்கப் பண்பாடு மற்றும் நன்னடத்தைகளுக்கான அடிப் படைக் கோட்பாடுகளை மீண்டும், எடுத்துச் சொல்வதாகவும் சொன்னார். இதுபோலவே புத்தரும், மகாவீரரும் பழங்கால ஆரியதர்மத்தைப் போதித்துக் கொண்டிருப்பதாகவும் உண்மைகளை விளக்கிக் கொண்டிருப்பதாகவும் கூறினார்கள்.

418. தியானத்தின் பெருமை

தியானத்தில் ஒழுங்கு மிக அவசியமானது. ஆரம்பத்தில் இது வெறுப்பைத் தந்தாலும் நாளடைவில் உயர்ந்த இன்பத்தை அளிக்கும். சம்சாரமாகிய சாகரத்தை ஒருவர் தியானத்தின் மூலமாகத்தான் கடக்கமுடியும். தியானத்தின் பயனாகக் கிடைக்கும் இன்பத்தைப் புலன் வழி அனுபவிக்கும் பொருள்களிலிருந்து ஒருவர் எப்போதும் பெறமுடியாது. அளவிறந்த மனவலி மையையும், மேலான இன்பத்தையும், குறை வில்லாத நிம்மதியையும் தியானம் தருகிறது.

419. பெண்மை பற்றிய செய்திகள்

1. கற்பே பெண்ணுக்கு அணிகலன்.
2. துர்க்கை அன்னையைப் பெண்களில் பாருங்கள்.
3. ஒரு நாட்டின் தலைவிதி அதன் பெண்களால் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது.
4. நாட்டின் வளர்ச்சிக்கு இல்லங்களே தொட்டில்கள்.

420. பக்தி அல்லது வழிபாடு

இறைவன்பால் கொண்டுள்ள உயர்ந்த அன்பே பக்தி. அது பக்தர்களது கிரீடத்தில் உள்ள கோஹினூர் வைரம். பிற்காலத்தில் ஞானமணம் வீசச் செய்யும். அது அழியா நிலையை அல்லது கடவுளை அடைய வழி நடத்திச் செல்லும். நல்லவர்களின் நட்பு, ஜெபம், இசை, பிரார்த்தனை, தியானம், பக்தர்களுக்குத் தொண்டு செய்தல் ஆகியவை மூலம் பக்தியை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். வழிபாடில்லாத வாழ்க்கை இறப்புக்குச் சமம் ஆகும். பிரகலாதன், துருவன், மீரா முதலானவர்களை எண்ணிப்பாருங்கள். வழிபாட்டில் உங்களுக்கு ஆர்வத்தைத் தூண்டும்

421. அன்னதானம்

தானம் செய்பவரது இதயத்தை அன்னதானம் தூய்மைப்படுகிறது. மற்றவர்களுக்கு அன்னதானம் செய்து அதனுல் மகிழ்ச்சிகொள்ளும் ஒருவர் உலகத்துக்கான அன்பை அல்லது உலக சகோதரதுவத்தை வளர்க்கிறுர். இறைவன் எல்லாருடைய

உள்ளங்களிலும் உள்ளார் என்பதை உணர்ந்து, பசியுடன் இருப்பவர்க்கு உணவளிக்கிறார். இறைவனுக்கு அமுதுபடைக்கிறார் என்றும் இந்த பக்தி மனப்பான்மையானது அவருடைய மனத்தை விரைவில் தூய்மைப்படுத்த உதவுகிறது.

422. குருநாதனும் இறைவனும்

ஆச்சார்யரும் இறைவனும் ஒருவரே. கடவுளை உணர்ந்தவரே உண்மையான ஆச்சார்யர். உண்மையில் நீங்களும், இறைவனும், ஆச்சார்யரும் அனைவரும் ஒருவரே, மனித உருவில் குருநாதர் புற உலகுக்குத் தெரிந்தாலும், இறைவன் உங்களுள் இருப்பது போலவே குருநாதரும் உங்கள் இதயத்தில் இருக்கிறார். ஆகவே தன்னைத்தான் உணர்ந்த, இறைவனை உணர்ந்த முனிவர் ஒருவரை நாடிச் சென்று அவரைக் குருநாதராக ஏற்றுக் கொண்டீர்களானால் நீங்கள் அவரிடம் சரணடைந்து அவரில் ஒருவராகவே மாறிவிடுவீர்கள்.

423. நீதியாகிய மாளிகை

உலக நேயம் நீதியின் முக்கிய அடிப்படை. சுயநலமற்ற சேவை ஆதாரமாகிய கல். பற்றற்ற தன்மை, பகுத்தறிவு, ஒழுக்க வளர்ச்சி, பிறவி விடுதலைக்கான ஆழ்ந்த தாகம் ஆகியவை தூண்கள். அழியா இன்பம், நிம்மதி, வளர்ச்சி, இறவாநிலை ஆகியவை இவற்றின்மேலெழும் கட்டிடம். இந்தக் கோவிலில்தான் இறைவன் எழுந்தருளியிருக்கிறார். அங்கே அவரை வழிபடுங்கள்.

மனிதப்பிறவியை வீணாக்காதீர்கள். ஆன்மீகப் பேரின்பக் குளியலைக் குறைப்பதற்காக உலகப்பற்று களைப் பார்த்துக்கொண்டு நிற்காதீர்கள். இங்கே, இப்போதே இலட்சியத்தை அடைய முடியா

விட்டால் ஒருவருக்கு எப்பிறவி அடுத்து வாய்க்கப் போகிறதென்பதை எவரும் அறிய முடியாது. எனவே இப்பிறவியிலேயே தம்மாலானவற்றைச் செய்து சத்வ, ராஜஸ, தாமச குணங்களின் விளையாட்டிலிருந்து மீள்வதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள்.

424. பார்வையைத் திருப்புங்கள்

மகிழ்ச்சி உங்கள் உள்ளேதான் இருக்கிறது. உங்களுள் இருக்கும் தெய்வீகப் பேரொளியின்பால் பார்வையை நிலைப்படுத்துங்கள். இப்பேரொளியே அமைதியைப் பரப்பும் உலக ஒளியின் சாரம் ஆகும். தியானிப்பதற்கும் தனியாக அமர்ந்து உள்ளொளியின்பால் நாட்டங்கொண்டு அதன் மேல் பார்வையை நிலைநாட்டுவதற்கும் அதிக நேரம் செலவிடுங்கள்.

425. எது ஆன்மீக வாழ்க்கை

ஆன்மீக வாழ்க்கை என்பது இப்புவியில் தெய்வத்தன்மையுடைய வாழ்க்கை ஆகும். இது இறைவனுடன் ஒத்து இசைந்து வாழ்வது. இவ் வாழ்க்கைக்கென்று தத்துவம் அல்லது கோட்பாடு தனியே இல்லை. எல்லாக் கோட்பாடுகளினுடைய வும் சாரமாக இது இருக்கிறது. ஆன்மீக வாழ்க்கை ஒற்றுமை, அமைதி ஆகியவைகளை இலக்காகக் கொண்டிருக்கிறது.

426. உள்ளுணர்வை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள்

உள்ளுணர்வைப் போன்ற பார்வை இல்லை. அறியாமையைப் போன்ற குருட்டுத்தனம் இல்லை. காமத்தைப் போன்ற தீமை இல்லை. கோபத்தைப் போன்ற பகைவன் இல்லை.

ஆத்மா போன்ற நண்பன் இல்லை. சத்தியத்தைப் போன்ற ஒழுக்கம் இல்லை. இறைவனது திருவடித் தாமரைகள் போன்ற தஞ்சம் இல்லை. ஆன்மீகத்தைப் போன்ற செல்வம் இல்லை. எனவே உள்ளுணர்வாகிய பார்வையைப் பெருக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

எல்லா நற் செயல்களுக்கும், மகிழ்ச்சிக்கும் மூலமும், எல்லா சீலங்களுக்கும், வளர்ச்சிக்கும் அடிப்படையுமாக இருப்பது அன்பாகிய மதமே. இளைப்பாறுவதற்கும், இறவா அமைதி கொள்வதற்கும் முடிவான மையம் இதுவே. இந்த ஒளியை உங்கள் உள்ளத்தில் கொளுத்துங்கள். ஏனெனில் இதுவே இறைவனுடைய பேரரசுக்கு உடனடியான வழியாகும்.

ஆன்மாவைப்பற்றிய அறிவுடையவர் ஓய்வில் இருக்கிறார். அவர்தாம் உண்மையான தனவந்தர். பற்றற்றவர் மன்னருக்கெல்லாம் மன்னராவார். ஏராளமான ஆசைகளுடையவர் பெரிய செல்வந்தராலும் அவர் ஏழைகளில் எல்லாம் ஏழையாவார்.

427. நம்பிக்கை வையுங்கள்

மிக மேலான பொருள்கள் குறித்து விவாதம் செய்யாதீர்கள். நம்பிக்கைவையுங்கள். நம்பிக்கை அற்புதங்களை நிகழ்த்தும். வாதம் நுழைய முடியாத இறைவனது இராச்சியத்துக்கு நம்பிக்கை உங்களை இட்டுச் செல்லும். விரைவில் உங்களுக்கு வீடுபேறு கிடைக்கும்.

428. பல மீராக்கள் உலகுக்குத் தேவை

மீரா எப்போதும் கிருஷ்ண பகவானின் புகழ் பாடிக் கொண்டிருந்தார். அவருடைய உள்ளத்தில்

கிரிதரநாதர் பற்றிய எண்ணமே நிரம்பியிருக்கிறது. பேராசை அவர் அற்பமாகக் கருதினார். மனத்தைக் கிளர்ந்தெழச் செய்யும் அவரது பாடல்கள் இன்றும் ஆயிரக்கணக்கான மக்களை ஈர்க்கின்றன. உலகம் உள்ளளவும், கிருஷ்ண பிரானின் பெயர் இருக்கு மளவும், மீராவும் இருப்பார். பக்தி மூலமாகத் தமது பெயரை அழியா நிலைக்குக் கொண்டுவந்திருக் கிறார். உலகத்துக்குப் பல மீராக்கள் தேவைப்படு கின்றனர்.

429. நல்லவர்களும் ஒழுக்க சீலர்களும்

இசைவான பொருள்கள்பால் பற்றில்லாமலும், இசைவற்ற பொருள்கள்பால் வெறுப்பில்லாமல் இருப்பவரும், புலனடக்கம் உள்ளவரும், இன்பத் தையும், துன்பத்தையும் ஒரே மாதிரியாகப் பாவிக்கிறவரும், எந்த உயிருக்கும் துன்பம் செய் யாதவரும் எவரோ அவரே நல்லவர் என்றும் ஒழுக்கசீலர் என்றும் கருதப்படுகிறார்.

இரண்டாவதாக எவர் பிறருடைய நலத்தில் ஈடுபாடு கொண்டிருக்கிறாரோ, எவர் தன் உடைமைகளை மற்றவர்களுக்குத் தருவதோடு தன் உயிரையும் பிறருக்காகத் தருகிறாரோ, எவர் மிகுந்த தைரியத்துடன் இருக்கிறாரோ, எவர் வேதங்கள் சொல்கிறபடி தம் கடமைகளைச் செய் கிறாரோ, எவர் மற்றவர்களது நலத்துக்காகப் பாடுபடுகிறாரோ, எவர் உலகத்தின் காப்பாளராக இருக்கிறாரோ, எவர் பிறருக்குக் கொடுத்தும் தாம் பெறுமலும் இருக்கிறாரோ, எவர் பெரியோர் களையும் இறைவனையும் விருந்தாளிகளையும் பூஜித்துப் போற்றுகிறாரோ, எவர் அடுத்த உலகம் பற்றி அஞ்சாமலிருக்கிறாரோ அவரே நல்லவர், ஒழுக்கசீலர்.

430. பெண்மையைப் பற்றி

1. துயரப்படாத பெண்கள் வாழும் வீட்டில் வளம் ஆட்சி பெற்றிருக்கும். பெண்கள் துயரப் படும் வீடு வேகமாக அழியும்

2. தன் கணவனுக்குத் தளராமல் பக்தி செலுத்துவதைவிட ஒரு மனைவிக்கு வேறு மத ஆசாரம் அல்லது நோன்பு இல்லை.

431. குருநாதரின் முக்கியத்துவம்

இறைவனோடு இணக்கம் உள்ள ஆச்சாரிய ருடைய அருளில்லாமல் ஆன்மீகப் பாதையில் முன்னேற்றம் இயலாது. உண்மையை நாம் ஓரளவு தான் புரிந்து கொண்டிருக்கிறோம். ஒரு பொருளின் நிழலைப் பார்த்து எப்படி அதைப்பற்றி நாம் தெரிந்து கொள்ள முடியாதோ அதுபோலவே உண்மையின் நிழலாகிய இவ்வுலகைப் பார்த்து உண்மையைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ள முடியாது. மாறாக ஆச்சார்யர் உண்மையோடு தொடர்பு உள்ளவர். அவர் உண்மையை உண்மையாகவே அறிந்திருகிறார். அவர் நன்மைக் கீழான நிலையி லிருந்து உயர்த்தி உண்மையை உணரச் செய்கிறார்.

ஆச்சாரியரிடத்தில் சரணடைந்துவிட்டீர்களா னால் பாதி வாழ்க்கைப் போராட்டம் தீர்ந்தது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

432. பிரார்த்தனைபற்றி

பிரார்த்தனை இறப்பென்னும் அச்சத்திலிருந்து தொண்டர்களை விடுவிக்கிறது. அது அவர்களை இறைவனுக்கருகில் கொண்டுவந்து அவருடைய நிச்சயமானதும், அழிவற்றதும், பேரின்பமானது மான இயல்பை உணரச் செய்கிறது.

வெறும் பிரார்த்தனை பித்தளைப் பாத்திரத்தை ஒலிக்கச் செய்யும் அல்லது கைத்தாளத்தைக் கணீ ரென ஒலிக்கச் செய்தலைப் போன்றது. முழு மனதுடன் பிரார்த்திப்பது தொண்டனுக்கு வாழ்க் கையின் அடுத்தபடியைக் காட்டுகிறது. பிரார்த் தனை தான் களைத்துச் செல்லும் பாதையில் நம்பிக்கைக்குரிய துணைவன்.

433. ஆன்மா

இவ்வுலகக் காட்சியின் பின்னால், பௌதிக நிகழ்ச்சிகளுக்குப் பின்னால், பெயர்கள் மற்றும் உருவங்களுக்குப் பின்னால் உணர்ச்சிகள், எண்ணங் கள், மனக்கிளர்ச்சிகள், மன உருக்கங்களுக்குப் பின்னால் அமைதியான காட்சியான, அழியாத நண்பனை, உண்மையாக அனைவரின் நலம் நாடு பவரான தலைவர் அல்லது உலக ஆச்சாரியர் இருக்கிறார். அவர்தாம் பிரம்மன் அல்லது எல்லா வற்றிலும் மேலானவர் அல்லது முழுமுதற் பொரு ளான இறைவன். மனித வாழ்க்கையின் இலக்கு மாறிக்கொண்டிருக்கும் நிகழ்ச்சிகளுக்குப் பின்னால் உள்ள இறைவனை அறிதலே.

434. மன அமைதி

உங்களுக்கு மன அமைதி இல்லாவிட்டால் புறப் பொருள்களில் அதைத் தேடுதல் வீணானது. பேராசை, காமம், அசூயை, பொறாமை, கோபம், செருக்கு, அகம்பாவம் ஆகிய ஆறும் நிம்மதியின் பகைவர்கள். இக் கொடிய பகைவர்களை நடுநிலை தவறாமை, பகுத்தறிவு மற்றும் பற்றற்றதன்மை ஆகிய வாளால் வெட்டி வீழ்த்துங்கள்.

435. ஓ பயணியே! கவனி

சம்சாரம் சாரமற்றது. வாழைத் தண்டைப் போலச் சாரமற்றது. சமாதி நிலை அடையும் போது இது தானாக மறைந்துவிடும். இவ்வுலக வாழ்க்கை முழுமையானதல்ல. முடிவானது. நிலை யில்லாதது. குறுகியது. குறைகள் உடையது. துன்பத்தையும், கவலைகளையும், நோய்களையும் தரக் கூடியது. ஆன்மீகப் பாதையில் இன்றே பயணம் தொடங்குங்கள். உங்களுடைய ஏக்கம், கவலை அனைத்தும் உடனுக்குடன் தீரும்.

436. தியானம் பற்றிய குறிப்புகள்

நீதிநெறிக்குரிய கொள்கைகளில் நம்பிக்கை யில்லாமலும், தயாராக இல்லாமலும் இருக்கும் மனத்தில் தியானம் செய்வது உறுதியற்ற அஸ்தி வாரத்தின் மேல் வீடு கட்டுவது போலாகும். தியானத்தில் வெற்றி பெற விரும்பினீர்களானால், ஒழுக்கப் பயிற்சிகள் மூலமாகப் பெறும் மனத் தூய்மை மிகமிக அவசியமாகும். இயமம், நியமம் ஆகியவற்றில் முழுமையாக நிலைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நன்றாக முறைப்படுத்தப்பட்ட ஒழுக்கம் நிறைந்த வாழ்க்கை நடத்துங்கள். ஒரு நாளில் ஒருமுறை மட்டும் சாப்பாடும் இரவில் சிறிது பழமும், பாலும் அருந்துங்கள். உங்கள் மனத்தை மேலும் உறுதியாக வைத்துக்கொள்ள இவை உதவும். முழுமையான தெளிவு, ஆன்மீக ஒழுக்கங்களை வளர்த்துக்கொள்ளல், புனிதமான கருத்துக்களை ஏற்றல், உணவுக் கட்டுப்பாடு ஆகியவை தியானத்தில் வெற்றி பெற வழி கோலு கின்றன.

437. ஆத்மாவின் இயல்பு

அமைதியும், அனுகூலமாயுள்ள தன்மையும், அழகும், பிரகாசமும், எப்போதும் தூய்மையும், அழியாமையும்தான் உள்ளுணர்வாகிய ஆத்மாவாக எல்லா உயிரினங்களிலும் பரிணமிக்கின்றன. ஆன்மீக வாழ்க்கையின் சாரம் இவ்வுள்ளுணர்வை உணர்தலே. மாறாக உள்ளவற்றை ஒதுக்கித் தள்ளுங்கள். தூய்மையானவைகளையும், நல்லனவற்றையும் பெருக்குங்கள்.

438. உலகமே இறைவன்

உலகம் இறைவனின் காட்சியாதலால் அதனை வெறுக்கக்கூடாது. உலகமே உங்களுக்கு மிகச் சிறந்த ஆசிரியர். உங்களது வாழ்க்கை நெறிகளையும், ஆராய்ச்சி முறைகளையும் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். புதிய மனத்தையும், பார்வையையும் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்போது உலகம் உங்களுக்குத் தெய்வ உலகமாகத் தெரியும்.

உலகில் நிலைத்துநின்று இதயத்தைத் தூய்மையாக்க நிஷ்காம்ய கர்ம யோகம் செய்யுங்கள். அடக்கம், தன்னையே தியாகம் செய்யும் ஆர்வம், இரக்கம், எல்லோரிடத்தும் அன்பு முதலியவற்றைப் பெருக்கிக் கொள்ளுங்கள். சுயநலமற்ற சேவையின் மூலமாக இவ்வொழுக்கங்களைப் பெறலாம். ஒரு குருநாதரிடம் உபதேசம் பெறச் செல்லும் முன் உங்களிடம் அமைதியாயிருக்கும் இயல்பும், புலன் அடக்கமும், எல்லாவகைப் பற்றுகளில் இருந்தும் விடுபடும் தன்மை ஆகியவை இருக்க வேண்டும்.

439. பிரம்மச்சரியம் குறைவுபட்டால்

பிரம்மச்சரியத்தில் குறைவு ஏற்பட்டால் நரம்புத்தளர்ச்சியும், தளர்வும், விரைவாக இறப்பும்

நேரும். உடலுறவு மனோதிடத்தையும், உடலையும், இந்திரியங்களையும் அழிக்கிறது. நினைவாற்றலையும் அறிவையும், விவேகத்தையும் நிர்மூலமாக்குகிறது. இந்த உடல் இறைவனை உணர்வதற்காகவே இருக்கிறது. ஆகவே பிரம்மச்சரியக் கொள்கைகளை உறுதியாகக் கடைப்பிடியுங்கள்.

440. உண்மையான சீடன்

குருநாதருடைய கட்டளைகளை எழுத்துக்கு எழுத்து பின்பற்றுகிறவன் சிலநாட்களில் குருநாதரைப் போல ஆகிறான். குருநாதரின் ஆக்ஞைகளை நிறைவேற்றாமல் தன் விருப்பத்துக்கேற்பச் செயல்படுகிறவன் சீடனாகமாட்டான். குருநாதரின் கட்டளைகளை முழுமையாகவும், ஆர்வத்துடனும் ஏற்று, ஆன்மீகப் பாதையில் தெளிவற்ற மனம் உடையவர்களுக்குத் தன் குருநாதரின் போதனைகளை வாழ்நாளின் இறுதிவரை பரப்புகிறவனே உண்மையான சீடன். அப்படிப்பட்ட பக்தர்கள் இறைவன் அருளைப் பெற்றவர்களாவர்கள்.

441. கீதா பயிற்சி

எல்லாம் இறைவனே என்ற நம்பிக்கையுடன் செயலாற்றுங்கள். கடவுள்தான் மனிதன். கடவுள்தான் பெண். கடவுள்தான் பாதையில் தள்ளாடிச் செல்லும் முதியவர். எல்லோரும் குறையில்லா இறைவனே. உங்கள் உள்ளிருக்கும் இறைவனை எல்லா உயிர்களிடத்திலும் காணுங்கள். உங்களை நீங்கள் நேசிப்பது போலவே மற்றவர்களை நேசியுங்கள். உடலில் வேற்றுமையைக் காணவேண்டாம். பொதுவான சாரத்தைப் பாருங்கள். நாராயணனை எண்ணிச் செயல்படுங்கள்.

442. இறப்பை வெல்லுங்கள்

மனத்தை வெற்றி கொள்வது உண்மையில் இறப்பை வெற்றி கொள்வதாகும். இயந்திரத் துப்பாக்கிகளுடன் புறத்தே போரிடுவதை விட மனத்தோடு நடத்தும் உள் போராட்டம் மிகப் பயங்கரமானது. படைக்கலங்களோடு உலகை வெற்றி கொள்வதைவிட மனத்தை வெற்றி கொள்வது மிகவும் கஷ்டம். வீரனாகி, அமைதியில்லா மனமாகிய வல்லமை மிக்க பகைவனை வெற்றி கொள்ளுங்கள். தன்னைத்தானே வெற்றி கொள்வது பல மரணங்களிலும் மேலானது. முறையாகத் தியானித்து வெற்றியுடன் வாருங்கள்.

ஒழுக்கத்தூய்மை, ஒருமுகமான ஈடுபாடு, தியானம் ஆகியவற்றைப் பெற மனத்தை நன்றாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அதன் தீய குணங்களை அழிக்க வேண்டும். வெற்றி பெறும் வரை அதனுடன் போராடுங்கள். இப்பணியை இன்றே தொடங்குங்கள். மனத்தை வெற்றி கொண்டு நீங்கள் யோகியாகலாம்.

443. இடைவிடாப் பயிற்சி

புலன்களால் ஆளப்படும் மனத்தை அடக்க வேண்டும். இடைவிடாப் பயிற்சியும், இறைவனது உதவியும் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தத் தேவையாயுள்ளன. இறைவனது உதவிபெற வேண்டுமானால் பற்றில்லாமை மிகவும் அவசியம்.

நீச்சல் கற்றுக் கொள்கிறவன் சில நாட்கள் நீந்துவதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும். ஒருநாள் பயிற்சி முடிந்ததும் யாரும் கடலில் தைரியமாக நீந்தச் செல்லமாட்டார்கள். பிரம்மனாகிய கடலை வெற்றிகரமாக நீந்திக் கடக்க வேண்டுமானால்

வெற்றிகரமாக அதில் நீந்திக் கடப்பதற்கு முன் ஆரம்பத்தில் வியர்த்தமான பல முயற்சிகளைச் செய்யவேண்டும்.

444. உங்களுக்குரிமையான கடவுள்

ஆத்மாவே உங்கள் உள்ளத்தில் உள்ள கடவுள். நீங்கள் உண்மையாக அவரைத் தேடினீர்களானல் புறப் பொருள்களின் கூட்டத்திலிருந்து வெளிவந்து இதயத்தின் உள் அந்தரங்கமான இடுக்கில் அமிழ்ந்துவிட்டால் இறைவன் உங்களுக்கு மிக அருகில் இருப்பார். நீங்கள் அவரை நாடிச்செல்ல முயற்சித்தாலும், முயற்சிக்காவிட்டாலும் அவர் உள்ளத்தில் எப்போதும் பிரகாசித்துக் கொண்டிருக்கிறார். கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்கும் துறவிகள் இறைவனைப் பார்க்கிறார்கள். தாகமுடைய பக்தர்கள் அவரை அறிவார்கள். களைத்துப்போன யாத்ரீகர் அடியும், உதையும் பெற்றாலும் கடவுளைத் தேடி அடைய முயல்கிறார்கள். சமுதாயத்தில் பொய்யான அந்தஸ்து காரணமாக மற்றவரை மோசம் செய்து வாழும் செல்வந்தர் இம்முயற்சி செய்வதில்லை.

445. சிவனை வழிபடுதல்

ஒவ்வொரு பொருளும் சிவபிரானின் காட்சியே. சிவனே நாராயணனும், பிரம்மனுமாக இருக்கிறார். சிவபெருமானின் அன்பு உணரப்பட வேண்டும். பிரார்த்தியுங்கள், வழிபடுங்கள், அழுங்கள், ஆடுங்கள். சிவனே பாடலின் இசையாகவும், சுருதியாகவும் இருக்கிறான். பழங்களின் சுவையாகவும், மனத்தின் எண்ணமாகவும், கண்களின் ஒளியாகவும் இருக்கிறான். இயம, நியமங்களைச் செய்யுங்கள். விரைவில் சிவானந்தம் அல்லது சிவனின் நிலைத்த பேரின்பத்தைப் பெறுவீர்கள்.

446. மறைக்கப்பட்டிருக்கும் இறைவன்

மறைக்கப்பட்டுள்ள இறைவன் உங்களுள் இருக்கிறார். அழியாத ஆன்மா உங்களுள் இருக்கிறது. உங்களுள்தான் குறையாத ஆன்மீகப் பொக்கிஷம் இருக்கிறது. உங்களுள்தான் பேரின்பமாகிய பெருங்கடலும் இருக்கிறது.

புலன்களை ஈர்க்கும், அழியக்கூடிய பொருள்களில் தேடிக் கிடைக்காத இன்பத்தை, உங்களுக்குள்ளேயே பாருங்கள். ஆன்மாவில் ஓய்வு பெறுங்கள்.

447. கடவுள் தந்த சுகாதாரப் பிரதிநிதிகள்

சூரியன், தூய்மையான காற்று, தூய்மையான தண்ணீர் ஆகியவை கடவுளால் நமக்களிக்கப்பட்ட பிரதிநிதிகள். சூரிய ஒளியானது உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுவதுடன், பலத்தையும் தருகிறது. தூய காற்றைச் சுவாசியுங்கள். சூரிய வெளிச்சத்தில் அமர்ந்திருங்கள். நல்ல சத்துள்ள உணவை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். தூய்மையான நீரை அருந்துங்கள். தூய்மையைக் கடைப்பிடியுங்கள். உங்களுக்கு மிக உயர்ந்த உடல் நலமும், தெம்பும், வீரமும், உள் உறமும் கிடைக்கும்.

448. இந்த யுகத்துக்கான யோக சாதனை

முற்காலத்தில் முன்னோர்கள் தவமியற்றியது போல இந்தக் கலியுகத்தில் நீங்கள் அதிகமாக எதுவும் செய்ய வேண்டியதில்லை. வலுவற்ற உடலும், குறைந்த ஆயுளும் உடையவராய் இன்றைய மக்கள் இருப்பதால் அவர்களிடம் இறைவன் தன் கருணையைக் காட்டிக் கொண்டிருக்

கிறார். தியானம் முறையாகவும், தவறாமலும் செய்வதன் மூலம் ஒருவர் தாம் உண்மையாகவும், விசுவாசமாகவும், எச்சரிக்கையாகவும் இருப்பதை யும், இல்லாததையும் தெரிந்து கொள்ள முடியும். விடியற்காலை 4 மணிக்குப் புறப்பட உள்ள புகை வண்டியைப் பிடிப்பதற்காக எவ்வளவு எச்சரிக்கை யாகவும், கவனமாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்கிறீர்கள்! மூட்டை முடிச்சுகளை இரவே எடுத்துவைத்துக் கொள்கிறீர்கள். காலையில் உண்ணுவதற்கான இனிப்புகள் அல்லது தின் பண்டங்களை இரவு செய்து கொள்கிறீர்கள். மூன்று மணிக்கு எழுந்திருப்பதற்கு வசதியாக மணியடிப்ப தற்குக் கடிகாரத்தைச் சரி செய்து வைக்கிறீர்கள். கனவு போன்ற இந்த வாழ்க்கைக் காலத்தில் இப்படி பலவற்றைச் செய்கிறீர்கள். இப்படிப் பட்ட எச்சரிக்கை, விசுவாசம், திறமை ஆகிய வற்றில் பத்தில் ஒரு பங்கு ஆன்மீக நெறியில் காட்டினால் நீங்கள் ஆறு மாத காலத்தில் சமாதி நிலை அடையலாம்.

449. இறைவனுக்காகப் பட்டினியிருங்கள்

ஒரு நாள் ஏசுநாதர் கடற்கரை வழியாக நடந்து கொண்டிருந்தார். அவருடைய பக்தர் ஒருவர் அவரிடம் ''ஐயனே! ஒருவர் எவ்வாறு இறைவனை அடைய முடியும்?'' என்று கேட்டார். அவருடன் ஏசுநாதர் கடலுக்குள் சென்று அவரைக் கடலில் அமிழ்த்தினார். சிறிதுநேரம் கழித்து அவரை அமிழ்த்திய பிடியை விட்டுத் தூக்கி விட்டார். பின்னர் அவரிடம் ''எப்படி இருந்தது?'' என்று கேட்டார். பக்தர் சொன்னார், ''என் இறுதி நேரம் வந்து விட்டதாக உணர்ந்தேன்''. அதைக்கேட்ட ஏசுநாதர், ''உன் இதயம் இறைவனுக்காக ஆசைப் படும்போது அவரை நீ பார்ப்பாய்'' என்றார்.

450. மனித குலத்துக்கு ஒரு செய்தி

சந்நியாசிகளும், துறவிகளும், முனிவர்களும் நம்பிக்கை, பக்தி மற்றும் ஆன்மீகச் சாதனைகளால் கவலை, நோய், இறப்பு ஆகியவற்றை வெற்றி கொண்டார்கள். உங்களுடைய பிறப்புரிமையும், வாழ்க்கை இலட்சியமுமான இறைவனை அடைதலை உரிமை கொண்டாடிப் பெறுங்கள். எழுமின்! விழிமின்! உண்மை, தூய்மை, அன்பு மற்றும் நன்மைகளைக் கொண்ட ஆன்மீக வாழ்க்கையை நடத்திச் செல்லுங்கள்.

451. நாயும் உலக வாழ்க்கை நாட்டம் கொண்ட மனிதனும்

நாம் காணும் பொருள்களில் இம்மியளவு கூட [அணுவளவுகூட] இன்பம் இல்லை. ஏனெனில் அவை ஜடப் பொருள்கள். புலன்கள் வழிப் பெறும் இன்பங்கள் கூட ஆன்மப் பேரின்பத்தின் பிரதி பலிப்பேயாகும். ஒரு நாயானது ஒரு காய்ந்து போன எலும்பிலிருந்து இரத்தம் கசிந்து வருவதாக முட்டாள் தனமாகக் கற்பனை செய்து கொண்டு அவ்வெலும்பை உறிஞ்சிப் பார்க்கிறது. கடித்துப் பார்க்கிறது. ஆனால் அந்த நாயின் நாக்கிலிருந்து தான் இரத்தம் கசிகிறது. இது போலவே உலகப் பற்றுடைய மக்கள், தாங்கள் அனுபவிக்கும் பொருள்களிலிருந்துதான் தங்களுக்கு மகிழ்ச்சி கிடைப்பதாக எண்ணுகிறார்கள்.

உங்கள் இதயத்துள் சிறப்போடும், பெருமை யோடும் பிரகாசிக்கின்ற ஆத்மாவில்தான் நீங்கள் நிலையான, முடிவற்ற, மேலான அமைதியையும் பேரின்பத்தையும் பெறமுடியும்.

452. மேலான தவம்

பிரம்மச்சரியம் எல்லா தவங்களிலும் சிறப்பானது. மிக உயர்ந்த அமைதியின் இருப்பிடத்துக்கான வழி பிரம்மச்சரியம் அல்லது தூய்மையிலிருந்துதான் ஆரம்பமாகிறது. பிரம்மச்சரியம் நல்ல உடல் நலத்தையும், மன வலிமையையும், அமைதியையும், நீண்ட ஆயுளையும் தருகிறது. உடலிலும், மனத்திலும் சக்தியைப் பாதுகாத்து வைக்க உதவுகிறது. உடல் நலம் மற்றும் இன்ப சாம்ராச்சியத்தின் திறவு கோலாக இருக்கிறது.

453. மருத்துவர்களுக்கு ஒரு சொல்

''நண்பனே! பயப்படாதே. இந்த நோய் ஒன்றுமில்லை. சீக்கிரம் குணம் அடைவாய். இந்த மருந்து உனக்குப் பலத்தையும், சக்தியையும் தந்து உன்னைப் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வந்துவிடும்'' என்று பரிவுடனும், கருணையுடனும் இறக்கும் தருவாயில் உள்ள நோயாளியிடம் கூறும் மருத்துவர் சிறந்தவர் ஆவார். மருத்துவரின் அன்பான, உற்சாகம் ஊட்டும் சொற்கள் நோயாளிகளுக்கு மிகுந்த ஆற்றலையளிக்கும்.

454. உடல் நலமும் யோக சாதனையும்

ஒரு பெரிய சிந்தனையாளர் ''எனக்கு உடல் நலமும், ஒரு நாளும் தந்தால் போதும். பேரரசர்களின் ஆடம்பரத்தை நகைப்புக்குரியதாக்கி விடுவேன்'' என்றார். ஒருவர் இந்தப்புவியை ஆளும் மாமன்னராயிருந்தாலும் நல்ல உடல் நலம் இல்லாவிட்டால் அவரது வாழ்க்கை துயரம் மிகுந்ததே.

நாம் ஏன் உடல் நலத்துடன் இருக்கவேண்டும்? நான்கு வகைகளான புருஷார்த்தங்களை அதாவது

தர்மம், செல்வம், ஆசை மற்றும் மோட்சம் ஆகியவைகளை அடைவதற்காக உடல் நலம் இருக்க வேண்டும். ஒழுக்கமான செயல்களைச் செய்தீர்களானால் செல்வம் பெறுவீர்கள். ஆசைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்வீர்கள். பின்னர் இறைவனை அடைவதற்கு முயற்சிகளை மேற்கொள்ள முடியும்.

455. உடன் உள்ளவர்களை எழுப்புங்கள்

இறைவனது பேரருள் பாய்ந்தோடும் வாய்க்காலாக நீங்கள் இருக்கிறீர்கள். இறைவனே உங்களது மோட்சம். மோட்சமே உங்களது இறைவன். புலன் இன்பங்களாகிய கட்டு மற்றும் மனத்தின் பொய்யான கட்டுப்பாடு ஆகிய சிறை வட்டத்திலிருந்து வெளிவருவதற்கான வழிகளை உங்களுடன் உள்ளவர்களுக்குக் கற்பியுங்கள்.

456. நீக்கமற நிறைந்துள்ள இறைவன்

அலைகள் தண்ணீரில் எழுகின்றன. தண்ணீரைச் சார்ந்திருக்கின்றன. தண்ணீரில் கலந்து விடுகின்றன. உலகம் முழுதுக்கும் துணை இறைவனே. இதையும், எங்கும் நிறைந்திருக்கின்ற இறைவனது தன்மையையும் எண்ணி, பக்தியுடனும், பற்றுடனும் எல்லா இடங்களிலும் பக்தர் அவரைத் தொழுது வணங்குகிறார். எல்லா நாடுகளிலும், எல்லாக் காலங்களிலும் இறைவன் ஒரே மாதிரியாகத்தான் இருக்கிறார்.

457. கீதா சாரம்

இறைவனுக்கான செயல்களைச் செய்பவர், முழுமையான ஊக்கத்துடனும் ஆற்றலுடனும் அவருக்குத் தொண்டு செய்பவர், இறைவனே தான் அடையவேண்டிய இலக்கு என்று அவரை மதிப்ப

வர், அவருக்காக மட்டுமே வாழ்பவர், அவருக்காகச் செயலாற்றி அவரை எந்தப் பொருளிலும் பார்ப்ப வர், இம்மை வாழ்க்கையில் பற்றில்லாதவர், இறைவனைத் தவிர வேறு எவரையும் நாடாதவர் எவரோ, அவரே இறைவனை அறிந்து அவரோடு இரண்டறக் கலந்து விடுகிறார்.

458. எல்லோரையும் நேசித்துத் தொண்டாற்றுங்கள்

கடவுளுடன் ஐக்கியமாகிற பக்தர் யாரிடமும் பகைமை எண்ணம் கொள்ளமாட்டார். எல்லோ ரையும் அவர் நேச உணர்வுடனேயே பார்க்கிறார், பரிவுடன் பார்க்கிறார். தன்னை மதிப்பது போலவே பிறரை அவர் மதிக்கிறார். எந்த ஒரு உயிரையும், தனக்குத் துன்பம் தரும் உயிரையும் கூட அவர் வெறுப்பதில்லை. துயரப்படுவோரிடம் இரக்கம் காட்டி அவர்களது துயர்துடைக்க முயல்பவரே கருணையுள்ள மனிதர் ஆவார். துயரப்படுவோரது நிலையில் தன்னை வைத்துப்பார்த்து அவர்களது துயர்கள் தமக்கு நேரிட்டவை என்று உணர்கிறார். இரக்கம் என்பது தெய்வீகப் பண்பாடு. கடவுள் கருணையுடையவர். கடவுளுடன் தொடர்புகொள்ள விரும்பினீர்களானால் நீங்களும் கருணை உடையவர் களாக இருக்க வேண்டும்.

459. வழியும் முடிவும்

வழியும் முடிவும் உண்மையாக வேறுபாடு இல்லாதவை. சரியான முடிவை அடைவதற்கு ஒருவர் தவறான வழியில் செல்ல மாட்டார். ஒரு செயலின் நோக்கமானது அதை செய்து முடிக்க மேற்கொள்ளும் முறையின் தன்மையை வைத்தே தீர்மானிக்கப்படுகிறது. ஒருவர் புறத்தே தீயவராக

வும் அகத்தே துறவியாகவும் இருக்க முடியாது. எனவே உங்களுடைய பழக்கங்களேயும், செயல் களேயும் தூண்டி விடும்படியான, மறைந்திருக்கும் உணர்ச்சிகள் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள். சரியான பலனேப் பெறுவதற்கு, தவருன வழி சரி யென்று மோசம் போய்விடாதீர்கள். மற்றவர்களே மேம்படுத்துவதற்கு நீங்களாகவே உங்கள் கடமை என்று எண்ணி ஆரவாரமான முறையில் எதையும் செய்யாதீர்கள். அமைதியாக உங்களே ஒரு உதாரணமாக உங்களேச் சுற்றி இருப்பவர்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் படியாக இருந்து அவர்களுக்கு உங்கள் கருத்துக்களேத் தாருங்கள்.

460. வேதாந்தம் — வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் அனுபவம்

ஒரு வேதாந்தி வர்ணாஸ்ரம தர்மத்திலிருந்து விலகி எல்லாப் பொறுப்புகளேயும், சம்பிரதாயங் களேயும், தடைகளேயும் புறக்கணித்துவிட்டு, வருவது வரட்டும் என்ற போக்கில் அசட்டை யோடும், அக்கறையில்லாமலும், சோம்பேறியாய் வாழ்வது இன்றைய நாகரிக வழக்கமாகப் போய் விட்டது.

ஸோகம், சிவோகம், அகம் பிரம்மாஸ்மி [நானே இறைவன், நானே சிவன், நானே பிரம்மன்] என்று கிளிப்பிள்ளேப் போலச் சொல்வது எளிது. ஆனுல் ஒருமையை அல்லது மன ஒருமைப்பாட்டை உணர்வதும், வேதாந்த உணர்வுடன் வாழ்வதும், உண்மையில் இறைவனுக மாறுவதும் [இறைவனேடு ஐக்கியமாவதும்], பிரம்மப் பேரின்பம், மகிழ்ச்சி, அமைதியைப் பிரகாசிக்கச் செய்வதும் மிக மிகக் கஷ்டமானதாகும். ஒருவர் தம்மைப்பற்றிய கடுஞ் சொல் ஒன்று கூறுவதைப் பொறுக்க முடியாமல்

அவருடன் சண்டையிடப் போகும் ஒருவரது மனம் எளிதில் நிலைகுலைந்து போகின்றது. அப்படிப் பட்டவர் நானே கடவுளாக இருக்கிறேன் என்று திரும்பத் திரும்பச் சொல்வதால் பயன் ஏதும் இல்லை. அது போலித்தனமாகும்.

வேதாந்தம் பொதுவான கருத்தல்ல. சமயக் கொள்கையும் அல்ல. இது உண்மையில் நிலைத் திருக்கும் நிஜமான வாழ்க்கையின் மகிழ்ச்சியாகும்.

461. தியானத்தின் பெருமை

தியானம் செய்யாமல் உங்களால் இறைவனை அறியும் அறிவைப் பெற இயலாது. இது இல் லாமல் நீங்கள் மனம் விரிக்கும் வலைகளிலிருந்து விடுபட்டு இறவா நிலையைப் பெற முடியாது. தியானம் செய்யாவிட்டால், மேலானதும், உயர்ந் ததும், மறையாததுமான ஆத்மாவின் பெருமை உங்களுக்குப் புலனாகமல் மறைந்திருக்கும். முறை யான தியானத்தின் மூலம் உயிரை மறைத்திருக்கும் திரையைக் கிழித்தெறியுங்கள். இடைவிடாத தியானத்தின் மூலம் ஆத்மாவை மறைத்திருக்கும் கவசத்தைத் துண்டு துண்டாகக் கிழித்தெறிந்து வாழ்க்கையின் இறுதியில் பெரும் பேரின்பத்தை அடையுங்கள்.

462. சுகாதாரம் பற்றிய குறிப்புகள்

1. வாயையும், பற்களையும் எப்போதும் சுத்த மாக வைத்திருங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் உணவு எடுத்துக்கொண்டபின் நன்ருகச் சுத்தப்படுத்துங் கள்.

2. ஒவ்வொரு முறை உணவு அல்லது சிற்றுண்டிக்குப் பின்னும் வெது வெதுப்பான, உப்பு

கலந்த தண்ணீரில் வாயை நன்ருகக் கொப்பளிக்கவும்.

3. பற்களில் உள்ள காரையை அகற்றி வாயை மிக மிகச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

4. இன்னொருவருடைய படுக்கையில் படுத்து உறங்காதீர்கள்.

463. உண்மையைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

பொய்யான பொருள்களின் இடையில் இறைவன் ஒருவரே உண்மையான பொருளாக இருக்கிருர் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். கடவுளை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அவருடைய பெயரைச் சொல்லிக் கொண்டே இருங்கள். அவரைத் தியானியுங்கள். எங்கும் நிறைந்திருப் பதை உணருங்கள்.

அவர்பால் நம்பிக்கை வையுங்கள். அவரிடம் சரணடையுங்கள். அவர் அமைதி, பேரின்பம், வளம், ஆக்கம், அழியாமை, உடல் நலம் மற்றும் வெற்றி ஆகியவற்றை வாழ்த்தியருள்வார்.

464. மனிதனும், துறவியும்

சாதாரண மக்கள் குருட்டுத்தனத்தால் உணர முடியாத உண்மையை தன்னடக்கம் உள்ள ஒருவ ரால் உணர முடியும். பல இலட்சக்கணக்கான மக்களைக் கொல்லும் சாதனமான அணுகுண் டைக் கண்டுபிடித்தமைக்காகச் சாதாரண மக்கள் மகிழ்ச்சி கொள்ளலாம். இப்படிப்பட்ட கண்டு பிடிப்புகளுக்குகாகத் துறவி வருத்தப்படுகிருர். சாதாரண மக்கள் எதற்கும், ஒவ்வொன்றுக்கும்,

ஒரு பேருந்து அல்லது புகை வண்டியைத் தவற விட்டதற்குட்பட அனைத்துக்கும் கவலைப்படுகிறார்கள். ஆனால் ஒரு பிச்சைக்காரன் பசியினால் மடிவதைப்பற்றிக் கவலைப்படுவதில்லை. ஆனால் முன்பின் அறியாத இப்பிச்சைக்காரன் மடிவதற்காகத் துறவி வருத்தம் கொள்கிறார்.

465. நவீன காலத்தின் தவறு

ஆன்மீகத் தன்மையைப் புறக்கணிப்பதிலும், புலன் இன்பங்களினால் பெறும் மகிழ்ச்சியைப் போற்றுவதிலும்தான் இன்றைய காலத்தின் தவறு இருக்கிறது. இது இயந்திரங்களின் ஆதிக்கம் உள்ள காலம். இக்காலம் அதிகாரத்துக்காகப் பைத்தியக்காரத்தனமான பேராசையுடைய காலம். மனிதன் இயற்கையை கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றலை அதிகரித்துக் கொண்டுள்ள அதே நேரத்தில் தன்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதைக் குறைத்துக் கொண்டிருக்கிறான். அதனால்தான் மற்ற எப்போதையும்விட இப்போது யோக சாதனை அவசியமாயிருக்கிறது. யோக சாதனை உள்ளுணர்வாகிய கண்களைத் திறப்பதற்கு, ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடு, மனக்கட்டுப்பாடு, உடற் கட்டுப்பாடு ஆகியவற்றை ஏற்கும்படிச் செய்கிறது. ஓயாமல் உழைத்துக் களைத்தும், இறுக்கமான நிலையும் பெறுகின்ற இக்கால மனிதனுக்கு யோக சாதனை மன அமைதியையும், நிம்மதியையும், ஞானத்தையும் தருகிறது. உங்களைச் சார்ந்தவர்களுக்கு உதவவும், வழிகாட்டவுமான சக்தி உங்களுக்குக் கிடைக்கட்டும்.

466. இறைவனை அடையவே வாழ்க்கை

இந்த உலக வாழ்க்கையானது ஒருவர் இறைவனைப் பூர்ணமாக உணரும் போது, அவர் அழியா

வாழ்க்கையும், நிலைத்திருக்கும் பேரின்பமும் பெறத் தயாரிப்பதற்காகவே இருக்கிறது. மனித வாழ்க்கையின் பெரிய பிரச்னை இறப்பாகிய வளையத்திலிருந்து ஆன்மாவை விடுவிப்பதேயாகும்.

மனித முயற்சிக்குரிய ஒரே தாத்பரியம் நிலையான மகிழ்ச்சியே. அறிவு, தெளிவு, தன்னடக்கம், அகம்பாவமின்மை, குறுகிய மனப்பாங்கின்மை ஆகியவற்றின்மூலம் தூய்மையடைகிறவர் எல்லாப் பாவங்களில் இருந்தும் விடுபடுகிறார்.

467. அன்னையின் அருள்

சிவனை அடைவதற்கான வழி சக்தி. மனிதன் வாழ்க்கையின் மிக உயர்ந்த பயன்களை, நேர்மை, செல்வம், ஆசை, மோட்சம் ஆகிய மிக உயர்ந்த புருஷார்த்தங்களை அடைவதற்குச் சக்தி மாதா ஒருவரே நம்பிக்கையும், சாத்தியம் அளிப்பவராகவும் இருக்கிறார். அவருடைய அருளை வேண்டுங்கள். இவ்வுலக வளமும், மறு உலகப் பேரின்பமும் உங்களுக்கு நிச்சயம் உண்டு. பராசக்தியாகிய அன்னை உங்கள் அனைவருக்கும் அருள் புரிவாராக!

468. சற்றுப் பொறுத்திருங்கள்

நீங்கள் பெருமளவு ஆன்மீகத் தகுதிகள் பெற்றிருக்கும் முதல்தரமான தொண்டராக இருந்தால் கண்மூடித் திறப்பதற்குள் இறைவனை அடைய முடியும். வைராக்கியமும், விவேகமும் கூட இல்லாத சாதாரண மனிதர்களுக்கு வெகு காலம் பிடிக்கும். மனந்தளராதீர்கள். ஆன்மீக வாழ்க்கைக்குப் பொறுமை மிகவும் தேவை.

469. காலை தியானம்

தியானம் பிரம்ம முகூர்த்தம் என்றழைக்கப்படும் காலை 4 மணிக்குத் துவங்கப்பட வேண்டும். இந்தக் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மனம் மிக அமைதியாகவும், தெளிவாகவும் இருக்கும். உலகச் சிந்தனைகள், கவலைகள், ஏக்கங்கள் இவைகளின்றி இருக்கும். மனமானது ஒரு வெற்றுத் தாளைப்போன்றது. அதைப் போன்றே கவலைகளில்லாமல் தூய்மையாக இருப்பது. கவனத்தை மாற்றக்கூடிய உலக நிகழ்ச்சிகள் மனத்தில் புகுமுன், இந்தச் சமயத்தில் அதை எளிதாக உருமாற்றம் செய்து கொள்ளலாம். இந்த நேரச் சூழ்நிலையும் சத்துவம் நிறைந்தது. எனவே தியானத்தைத் தொடங்கி ஆன்மீகப் பயனை ஏராளமாக அனுபவியுங்கள்.

470. கடைசி நேரச் சிந்தனை

கடைசி நேரச் சிந்தனை மனிதனின் பெருமைக்குச் சான்றாகும். மகாத்மா காந்தி 'ஹரே ராம்' என்று சொல்லி இறந்தார். இராஜாராம் மோஹன்ராய் இறுதியில் 'ஓம்' என்றே சொன்னார். ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர் மகா காளியின் புனிதப் பெயரைச் சொல்லி உயிர் விட்டார். விவேகானந்தரும் காயத்ரியின் நாமத்தைச் சொன்னார். இறைவனுடைய புனித நாமத்தை எப்போதும் மனத்தில் சொல்லிக் கொண்டிருக்காவிட்டால் சிந்தனை முடிவே அடையாது.

471. ஆன்மீகப் பசியுடனிருங்கள்

உங்களுக்கு உண்மையான ஆன்மீகப் பசி இருக்கிறதா? கடவுள் உங்களுக்கு வேண்டுமா?

பிரகலாதனைப்போல தணியாத ஆர்வத்துடன் பிரார்த்தியுங்கள். இராதையைப்போல் பாடுங்கள். வால்மீகி, துகாராம், துளசிதாசர் ஆகியவர்களைப்போல இறைவனது திருநாமத்தைப் பஜித்துக் கொண்டேயிருங்கள். இந்த நொடியிலேயே அவருடைய தரிசனம் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.

472. கீதையிலிருந்து சில காட்சிகள்

1. அமைதியில்லாமை, சுயநலம், கர்வத்தினால் ஆளப்படும் தன்மை, எல்லாம் தனக்கே என்கிற மனப்பான்மை ஆகியவைகளைக் கொண்டவர்களால் இறைவனது குரலைக் கேட்க முடியாது.

2. உடல் அழியலாம். உலகம் அழியலாம். ஆன்மாவில் உள்ள உயிர் நிலைத்திருக்கும். அழியக் கூடிய இவ்வுலகப் பொருள்கள் நமது செல்வம் அல்ல. நிலைத்திருக்கக்கூடிய இறைவனைப் பற்றிய அறிவும், அவரிடம் கொண்டிருக்கும் பக்தியுமே செல்வங்கள்.

3. பிரம்மச்சரியமே உண்மையான தவம். இடையறுமல் இதனை மேற்கொண்டிருப்பவர் புனிதமானவர். உடலுறவைக் கட்டுப்படுத்தி வைத்துள்ள கிருஹஸ்தனும் பிரம்மச்சாரியே.

473. குரு மகிமையும், குரு பக்தியும்

ஆச்சாரியர் கடவுளைக் காட்டிலும் பெரியவர் என்று திட்டவட்டமாக அறிவிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஒரு சமஸ்கிருத ஸ்லோகம் குருவானவர் பிரம்மா, விஷ்ணு, சிவன் ஆகிய மூவரும் சேர்ந்த ஒருவர் என்கிறது. குருவை வணங்குதல் இறைவனை வணங்குதலைக் காட்டிலும் எளிமையானது, பயன்

தருவது. ஏனெனில் குருநாதரை நாம் நேருக்கு நேர் பார்க்கிறோம். நேரிலேயே வணங்குகிறோம். கடவுளுக்குக் குற்றம் செய்பவர் குருநாதரின் அருளினால் காப்பாற்றப்படுவார். ஆனால் குரு நாதருக்குக் குற்றம் இழைத்தவர் குருநாதரது காலடியில் விழுவதைத் தவிர வேறு புகல் இல்லை. ஏனென்றால் அவரால்தான் காப்பாற்ற முடியும். அறிவிக்கப்பட்டிருப்பதற்கு ஏற்ப எதைக் குறித்து ஒருவர் தியானம் செய்கிறாரோ அதுவாகவே ஆகிறார். குரு உபாசனை கவலைகளையும் துன்பங் களையும் போக்கி அழியாத பேரின்ப மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்தும். குருவினால் ஒருவருக்கு இந்தப் பண்பு களை அளிக்க முடியும்.

474. நினைப்பதுபோல் ஆகிறீர்கள்

மனிதன் எதை நினைக்கிறானோ அதுவாக ஆகிறான் என்பது இயற்கையின் சட்டம். தூய்மை யானவராக இருப்பதாக நினையுங்கள், தூய்மை யாளராக ஆவீர்கள். மனிதனாக நினைத்தால் மனிதனாக ஆவீர்கள். பிரம்மனாக நினைத்தால் பிரம்மனாவீர்கள்.

நல்ல இயல்புகளின் ஒருவருமாக மாறுங்கள். எப்போதும் நல்ல செயல்களைச் செய்யுங்கள். சேவை புரியுங்கள். நேசியுங்கள். பிறருக்குக் கொடுங்கள். பிரம்மச்சரியத்தையும், மௌனத் தையும் கடைப்பிடியுங்கள். கோபத்தை அடக்குங் கள். மற்றவர்களை மகிழ்வியுங்கள். அப்போது தான் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாயிருக்க முடியும்.

475. கர்ம யோகம்

பிரதிநிதிமூலமில்லாமலும், ஆசையுடனும், பலனை எதிர்பார்க்காமலும் செய்யும் பணி ஒருவரை

உயர்த்துகிறது. நல்ல நோக்கத்துடன் குப்பைகளை அகற்றும் பணியைச் செய்தால் அதுவும் இறைவனை அடைய ஒரு யோகப் பயிற்சியேயாகும்.

ஆத்மபூர்வமாக ஒரு பணியை இவ்வுலகில் செய்பவர் நிச்சயமாக ஆன்மாவாகிய இறைவனை அடைவார்.

பணியாற்றிக்கொண்டிருக்கும்போது தியானிப்பவர் ஒரு சக்தி வாய்ந்த யோகியாவார்.

பிரம்மனைக் கருதிச் செய்யப்படும் கர்ம யோகமானது ஞான யோகத்தைவிடக் கஷ்டமானது.

தனியே ஒரு குகையில் இருப்பதைவிட வாழும்போது மனித குலத்துக்குச் சேவை செய்வது மேலானது.

அன்பு, அடக்கம், சேவை ஆகியவற்றால் ஒருவர் இவ்வுலகை வெற்றி கொள்ள முடியும்.

476. ஆன்மீக வாழ்க்கைக் கட்டளைகள்

தூய்மையான, சுயநலமில்லா அன்பை வளர்க்க
வேண்டும். கடவுளிடம் பயப்பட வேண்டும்.
சாலமன் என்பவர் ''கடவுளுக்குப் பயப்படுதல்
என்பது அறிவின் ஆரம்பம்'' என்றார். ஆத்மபூர்வ
மான சேவை வெறுப்பை முழுமையாக அகற்று
கிறது. வாழ்க்கையில் ஒருமுகத்தன்மை வேண்டும்
என்றும் அத்வைத உண்மை அறிதலைத் தருகிறது.
எல்லா உயிர்களிலும் ஒரு ஆத்மா மறைந்திருக்
கிறது. எதற்காக மற்றவர்களிடம் முகஞ்சுளிக்
கிறீர்கள்? மற்றவர்களை ஏன் வெறுப்புடன் நடத்து
கிறீர்கள்? ஏன் பகுத்துப் பிரிக்கிறீர்கள்? வாழ்க்

கையில் ஒற்றுமையையும், நம்பிக்கையையும் உணருங்கள். ஆத்மா எல்லா இடங்களிலும் இருப்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். மகிழ்ச்சி கொள்ளுங்கள். அன்பையும், அமைதியையும் எல்லா இடங்களிலும் வளருங்கள்.

477. சத்சங்கம் அல்லது நல்லோர் நேசம்

உலகப் பற்றுடைய மக்களின் சீர்கெட்டுள்ள செயல்களைத் தூய்மைப்படுத்துவதற்கு அறிவாளிகளுடன் ஒரு நொடி பழகுவதே போதும். அந்தக் காந்த ஒளிவட்டமும், ஆன்மீகத் துடிப்பும், அறிவில் முதிர்ந்தவர்களின் சக்திமிக்க எண்ண அலைகளும் உலகியல் வாழ்க்கையில் ஊறியவர்களது மனதில் மிகப்பெரிய மாற்றத்தைத் தருவனவாகும். ஒரு சிறிய தீக்குச்சி, ஒரு சில நொடிகளில் பெரிய பஞ்சுப் பொதிகளை எரிப்பது போல நல்லவர் நட்பானது குறுகிய காலத்தில் அறியாமைகள் அனைத்தையும் எரித்துவிடும். அதனால்தான் ஸ்ரீ சங்கரரும் மற்ற பெரியோரும் தங்கள் நூல்களில் நல்லவர்களோடு நட்புக் கொள்வது பற்றி மிக உயர்வாக எழுதியுள்ளார்கள்.

478. சிந்தனைக் கட்டுப்பாடு

உங்களால் சிற்றின்ப வேட்கைகளைத் தடுக்க முடியாவிட்டால் உடலையாவது குறைந்தபட்சம் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருங்கள். தீவிரமாகச் சாதனை செய்யுங்கள். கொடிய சிந்தனைகளிலிருந்து நீங்கள் முழுமையாக விடுபடும் காலம் வரும். இது ஒரு கஷ்டமான போராட்டம். உங்களுக்கு நிலையான அமைதியும், அழிவற்ற வாழ்க்கையும் வேண்டுமானால் எப்படியாவது இதை நீங்கள் செய்தேயாக வேண்டும்.

479. வைராக்கியம் பற்றி

படுத்துக் கொள்வதற்குத் தரை இருக்கும் போது எதற்காகப் படுக்கைக்கு அலைய வேண்டும்? ஒரு கை தயாராக இருக்கும் போது தலையணை எதற்கு? இரண்டு உள்ளங்கைகள் இருக்கின்ற போது தட்டுகளும், பாத்திரங்களும் எதற்காக? காற்றுமண்டலச் சூழ்நிலையும், மரப்பட்டைகளும் இருக்கின்ற போது பட்டு எதற்கு?

480. பேராசையும், விருப்பமும்

ஆசை உங்களுக்குத் தொந்தரவு கொடுக்கும் போது சிற்றின்ப நாட்டமுடைய வாழ்க்கையின் குறைகளைப் பார்த்து வைராக்கியம் கொள்ளுங்கள். புலன் இன்பங்களில் பற்றில்லா நிலையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இவ்வின்பங்களினால் உண்டாகும் மகிழ்ச்சி வேதனையைத் தரும் என்பதையும் ஒவ்வொன்றும் அழியக்கூடியவை என்பதையும் எண்ணிப்பாருங்கள். மனத்தை இவற்றிலிருந்து அவ்வப்போது விலக்கி அழிவற்ற இறைவனிடம் நிலைப்படுத்துங்கள்.

481. தூய்மை செய்யுங்கள், காத்திருங்கள்

ஒரு சிறிய மின்விளக்கால் அதிக மின் அழுத்தத்தைத் தாங்க முடியாது. மனமானது தூய்மைப் பணியில் தீவிரமாக இல்லாவிட்டால், உலகு சார்ந்த அலைகளை ஏற்க நரம்புகளும், இதயமும் தயாராக இருக்க முடியாது.

482. ஒற்றுமைதான் உண்மை

அறியாமை பகைமைக்கும், வெறுப்புக்கும், கொடிய யுத்தத்துக்கும் காரணமாக இருக்கிறது. பற்றும், பேராசையும் மனிதனைத் தூண்டிவிடுவதோடு, தெய்வீகத்தன்மை, உலக சகோதரத்துவம், மனிதகுல ஒருமைப்பாடு, தீர்க்கதரிசிகளின் போதனைகள், வேதங்களின் உண்மைகள் ஆகியவற்றை அவன் மறக்கும் படியும் செய்கின்றன. அவன் மூர்க்கத் தனத்தையும், புன்மையையும் வளர்த்துக் கொள்கிறான். தவறான கொள்கைகள் எவ்வளவு வேகமாக அவனை நசுக்கின்றன! வலிமையும், புத்தி கூர்மையும் உடையவனைக்கூட இவை அறியாமையாகிய படுபாதாளத்தில் உருட்டித் தள்ளி விடுகின்றன. ஓ மனிதனே! அறியாமையாகிய உறக்கத்திலிருந்து எழு! இறைவனை அறிந்து விடுதலை பெறு. தனித் தன்மையையும், விழிப்பு நிலையையும் புரிந்துகொள். பகுத்தறியக் கற்றுக் கொள். அறிவாளியாக மாறு!

483. நட்பு

பெருந்தன்மையின் உருவமாகத் திகழ்ந்தவரும், புகழ் பெற்ற இந்தியப் பேரறிஞருமான ஈஸ்வரச் சந்திர வித்யாசாகர் டாக்டர் மௌட் என்பவரது சிறந்த நண்பர். காப்டன் பாங்க் என்ற ஆங்கிலேயருக்கு சமஸ்கிருதம், வங்காளி மற்றும் இந்திப் பாடங்களைக் கற்றுத்தரும்படியாக டாக்டர் வித்யாசாகரைக் கேட்டுக் கொண்டார். பாடங்கள் நடத்தி முடித்த பிறகு காப்டன் பாங்க் வித்யாசாகருக்கு மாதம் ஐம்பது ரூபாய் வீதம் கணக்கிட்டு வரும் தொகையைத் தரமுன்வந்தார். வித்யாசாகர் "நீங்கள் என்னுடைய மிகப்பெரிய நண்பரான டாக்டரின் நண்பர். அவர் கேட்டுக்

கொண்டதன் பேரில்தான் நான் உங்களுக்குப் பாடங்கள் கற்பித்தேன். எனது நண்பரின் நண்பரான உங்களிடமிருந்து நான் சம்பளம் பெற முடியாது'' என்று சொல்லி விட்டார்.

ஆனாலும் அச்சமயத்தில் அவர் வறுமையில் தான் இருந்தார். அந்தத் தொகை ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டிருக்கலாம்.

484. ஜெபத்தின் மூலம் இயற்கையை வெற்றி காணல்

இலட்சியத்தை அடைவதற்கான போராட்டத்திற்காகவே வாழ்கிறோம். வாழ்க்கை தொடர்ந்த கிளர்ச்சிகளை உடையதாயிருக்கிறது. மனத்தையும், புலன்களையும் வெற்றி கொள்ளுங்கள். இவைதான் உங்களது உண்மையான எதிரிகள். நீடித்திருக்கும் சங்கற்பங்களுடன் வாழுங்கள். அக, புற இயல்புகளை வெல்லுங்கள். ஜெபம், தியானம் ஆகியவற்றின் மூலம் இருண்ட, பகையான, தீய சக்திகளை எதிர்த்துப் போரிடுங்கள். மேலான ஆன்மீக அறிவாகிய சாம்ராஜ்ஜியம் அடைவதற்கு எப்போதும் உயர்ந்து எழுங்கள். உங்களது வீரத்தையும், ஆன்மபலத்தையும் இப்போது பயன்படுத்துங்கள்.

485. வினா விடை

வினா: இறைவன் என்னிடம் பேசாதது ஏன்? அதற்கு என்ன தடை?

விடை: இறைவனிடம் நீங்கள் முழுமையாகத் தஞ்சம் அடையவில்லை. மயக்கம் தரும் போகமும், வஞ்சனையான ஆசைகளும், அகம்பாவ

மும் இன்னும் இருக்கின்றன. இந்திரியங்கள் இன்னும் பலம் பெற்றிருக்கின்றன. இவைகளே தடைகள். இவைகளை அகற்றி விட்டால், இறைவனது கூரிய இனிமையான உள்ளியங்கும் குரலைக் கேட்கலாம். தூய்மையில்லாத மனங்கள், தூய்மையற்ற குரலைக் கடவுளின் குரலாக எடுத்துக் கொள்கின்றன.

வினு: வறுமையிலிருந்து மீள நான் என்ன செய்யவேண்டும்?

விடை: அறியாமையே வறுமைக்குக் காரணம். அழியாததும் குறையாததுமான செல்வம் ஆன்மீகமாகிய செல்வமே. எந்தக் கொள்ளைக்காரனும் இதைக் கொள்ளையடிக்க முடியாது. கந்தையை உடுத்திக்கொண்டும், உண்ண எதுவும் இல்லாமலும் இருப்பவரிடமும் இச் செல்வம் இருக்குமாளுல் மூவுலகங்களிலும் அவரே மிகப்பெரிய செல்வந்தர் ஆவார். அவர் அரசருள் அரசராவார். மற்ற செல்வர்கள் அனைவரும் நிச்சய மாக ஏழைகளே. அவர்கள் ஜடப் பொருள்களுக்கு உரிமையானவர்கள் என்ருலும் ஏழைகளே. ஏனெனில் அவர்கள் மனம் எல்லா வகை பற்றுக்களும் நிரம்பியதாயிருக்கிறது. அழிவில்லா இறைவனைக் குறித்துத் தியானம் செய்தால் இந்த அழியாத செல்வம் உங்களுக்குக் கிடைக்கும். இந்தச் செல்வம் உங்களுக்கு வேண்டுமாளுல், நினைவாற்றல், மன உறுதி, பெருந்தன்மை, நேர்மை, உண்மை ஆகிய வற்றைப் பெருக்கிக் கொள்ளுங்கள். எல்லோருக் கும் தொண்டு செய்யுங்கள். எல்லோரையும் நேசி யுங்கள். புத்திசாலித்தனமாக இருங்கள். எல்லோ ரிடமும் அன்பு செலுத்துங்கள். கணேச ஜெபமும், காயத்ரி ஜெபமும் செய்யுங்கள். இலட்சுமி தேவி யைத் தொழுங்கள்.

விஞ: 'ஓம்' எனும் ஜெபத்தைப் பெண்கள் செய்யலாமா?

விடை: சுலபா, கார்கி, மதாலஸா போன்ற பிரம்மவாதினிகள் மட்டும் இந்த ஜெபம் செய்யலாம். மற்றவர்கள் இஷ்ட மந்திரத்தை ஜெபிக்கலாம்.

486. குருநாதரது அருளின் அவசியம்

1. விரும்புகின்ற அளவு தத்துவ நூல்களைப் படியுங்கள். உலகம் முழுதும் சுற்றி சொற்பொழிவாற்றுங்கள். ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் இமாலயத்தின் குகைகளில் தங்கியிருங்கள். ஆண்டுக்கணக்காக பிராணயாமம் செய்யுங்கள். வாழ்நாள் முழுவதும் சிரசாசனம் செய்யுங்கள். ஆனல் குருநாதரது அருளில்லாமல் உங்களுக்கு விடுதலை இல்லை.

2. சில தலைப்புகளைப் பற்றிக் கலந்து பேசி நீங்கள் முதல் உதவி செய்வது பற்றிய அறிவைப் பெறலாம். ஆனல் உங்களை ஒரு எம். பி. பி. எஸ் என்று அழைத்துக் கொள்ளவும், ஒரு மருத்துவராகப் பணியாற்றவும், அறுவை சிகிச்சை மருத்துவராகவும் ஆறாண்டு காலப்படிப்பை மேற்கொள்ள வேண்டும். இது போலவே உபாசனை, பிரார்த்தனைகள் முதலியவை மூலமாக நீங்கள் இறைவனை மகிழ்விக்கலாம். ஆனல் ஆன்மீக உணர்வு பெற நீங்கள் குரு சேவை செய்ய வேண்டும், குரு பக்தி உடையவராக இருக்க வேண்டும். குரு கிருபை பெறவேண்டும்.

3. உயர்ந்த ஆன்மாக்களையோ அல்லது குருவையோ நினைத்துக் கொண்டிருந்தாலே போதும்.

புறப்பொருள் நாட்டம் உடையவர்களின் நாத்திக நோக்கை இது அழித்து விடும். இறுதி விடுதலைக்கு அவர்களைத் தூண்டிவிடும். குரு சேவையின் மகிமை பற்றி வேறென்ன சொல்ல இருக்கிறது.

487. ஜெபம் செய்வதற்கான விதிகள்

ஜெபம் செய்யும்போது பின்வரும் விதிகள் அனுசரிக்கப்பட வேண்டும்.

1. காலை ஜெபத்துக்கு உட்காரும்முன் குளித்து விடுங்கள் அல்லது கைகள், கால்கள், முகம், வாய் முதலியவற்றைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளுங்கள். மற்ற வேளைகளில் இது தேவையில்லை. எப்போதெல்லாம் ஓய்வு கிடைக்கிறதோ அப்போதெல்லாம், குறிப்பாகச் சந்தியா காலத்தில் [காலை, நண்பகல், மாலை] மற்றும் உறங்கச் செல்லும் முன்னும் ஜெபம் செய்யலாம்.

2. வசதியான ஒரு ஆசனம் [பத்மாசனம், சித்தாசனம்] மனத்தை நேர்மையாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. இராஜ குணங்களைக் கட்டுப்படுத்தியும், ஒருமுகமாக ஈடுபாடு கொள்வதற்கும் உதவுகிறது.

3. வடக்கு அல்லது கிழக்கு முகமாக நோக்கி உட்காருங்கள். இது நுட்பமான இயக்கத்தைத் தருவதோடு, ஜெபத்தின் சக்தியை அதிகப்படுத்துவதற்கும் உதவுகிறது.

4. ஜெபத்தைத் தொடங்குவதற்கு முன்னால், உங்களுடைய இஷ்ட தேவதையின் உதவியை வேண்டி மேம்படுத்தும் பிரார்த்தனைகளைச் செய்து கொண்டிருங்கள். இது உங்களுடைய சரியான சத்வ குணத்தைத் தூண்டிவிடும்.

5. உங்களது இஷ்ட மந்திரத்தை 108 லிருந்து 1008 தடவைகள் தினந்தோறும் ஜெபி யுங்கள். இந்த எண்ணிக்கையைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகரியுங்கள்.

6. இம் மந்திரத்தின் பொருளைப் பற்றி, அதை உச்சரிக்கும் போது நினைத்துப்பாருங்கள்.

7. மந்திரத்தின் ஒவ்வொரு எழுத்தையும் சரியாகவும், தெளிவாகவும் உச்சரியுங்கள். மிக வேகமாகவோ அல்லது மிக மெதுவாகவோ மந்தி ரத்தைச் சொல்லாதீர்கள். மனம் அலையும் போது வேகமாகச் சொல்லுங்கள்.

8. ஆர்வத்தை நீடித்திருக்கச் செய்யவும், சலிப்பைப் போக்கு களைப்பைப் போக்கவும், வதற்கும் பல்வேறு வகை ஜெபங்கள் தேவை. சில சமயம் மந்திரத்தைச் சில சமயம் பலமாகவும், சிலசமயம் மனதிலும் முணுமுணுப்பது போன்றும், உச்சரியுங்கள்.

9. ஜெபம் செய்யும் போது நீங்கள் எச்சரிக் கையாயிருக்க வேண்டும். இது மிகவும் அவசியம். இல்லாவிட்டால் சிறிது நேரம் பொறுத்து மனம் அலையத் தொடங்கிவிடும். சோர்வு உங்களை ஆட் கொண்டு விடும்,

10. உங்கள் இஷ்ட தேவதையின் படத்தை உங்கள் முன் வையுங்கள். ஜெபம் செய்யும் போதே உங்கள் முன் இருக்கும் இறைவன் பற்றிச் சிந்தியுங்கள். அவருடைய பரவசப்படுத்தும் அழகிய தோற்றத்தை மனதில் படமாக வரையுங்கள். இது உங்கள் சாதனையின் பலத்தை அதிகமாக்க உதவும்.

11. இறைவனது அருளால் மந்திரத்தின் சக்தி உங்கள் மனதைத் தூய்மைப்படுத்துவதையும், சீராக வைத்திருப்பதையும் உணருங்கள்.

12. ஜெபம் முடிந்த உடனேயே அந்த இடத்தை விட்டு அகன்று விடாதீர்கள். மற்றவர்களுடன் கலந்துவிட வேண்டாம். உலக நடைமுறைகளில் மூழ்கி விடாதீர்கள். ஒரு பத்து நிமிடமாவது சில பிரார்த்தனைப் பாடல்களை உச்சரித்துக் கொண்டாவது, இறைவனையும் அவனுடைய எல்லையில்லா அன்பை நினைத்துக் கொண்டாவது அமைதியாக இருங்கள். பிறகு மனப்பூர்வமான பயபக்தியுடன் அவ்விடத்தை விட்டு அகன்று உங்களது வழக்கமான பணிகளைத் தொடங்குங்கள். அப்பொழுதுதான் ஆன்மீக உணர்வுகள் சிதையாமல் இருக்கும்.

13. உங்களது இஷ்ட மந்திரத்தை வெளிப்படையாகச் சொல்லாமல் எப்பொழுதும் இரகசியமாக வைத்திருங்கள்.

சிரசாசனம்:- சிரசாசனம் ஆசனங்களின் தலைவன். இவ்வாசனம் செய்தால் நீங்கள் உடல் நலமும் மனநலமும் பெருமளவு பெறலாம்.

சிரசாசனம் உடலுக்கும் மனதுக்கும் வலுவூட்டுவதோடு ஊக்க மூட்டி உடல் பொலிவு கொடுக்கிறது. மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் அனைத்து நோய்க்கும் இது சர்வரோக நிவாரணி. உங்கள் வீரியத்தை பாதுகாக்க உதவுகிறது. சிறுநீரகத்தில் ஏற்படும் வலியையும், மலச்சிக்கலையும், மூலத்தையும், கல்லீரல், மண்ணீரல், சுவாசப்பைகள் மற்றும் சிறுநீர் தொடர்பான உறுப்புக்கள் ஆகியவற்றில் உண்டாகும் நோய்களைத் தீர்க்கும்.

ஆச்சரியப்படத்தக்க வகையில் நினைவாற்றல் வளரும். இந்த ஆசனம் வழக்கறிஞர்கட்கும், சாதகர்களுக்கும், சிந்தனையாளருக்கும் மிகவும் பயனுள்ளது. நீங்கள் சிரசாசனம் செய்து உடல் நலத்தையும் நீண்ட ஆயுளையும் பெறுவீர்களாக.

சிந்தனை துளிகள்

1. நன்மை தீமை, நண்பர் பகைவர், இன்பம் துன்பம், புண்ணியம் பாபம் அனைத்திற்கும் மனமே காரணம்.

2. பால் உணர்விலிருந்து விடுபட்ட மனமே உங்களுக்கு குருவாக அமைகிறது.

3. பொறுமை, விடாமுயற்சி, மனவுறுதி ஆகியவை இலட்சியத்தை அடைய இன்றியமை யாதவை.

4. இலட்சியமற்ற வாழ்க்கை வருத்தம் தரும் வகையில் வீணாகிவிடும்.

5. பிறவி வேதனை அளிக்கக் கூடியது. அத் தளையிலிருந்து விடுபடப் பாடுபடுங்கள்.

6. உலக வாழ்க்கை எத்தகைய நிலையற்றது? இதை உணர்ந்து ஒவ்வொருவரும் இடையறாத பிரார்த்தனை, ஜபம், தன்னலமற்ற சேவை, தியானம் ஆகியவற்றில் ஈடுபட வேண்டும்.

7. மரணம் உங்கள் வீட்டின் கதவை ஒவ்வொரு நாளும் தட்டுகிறது. ஆகவே காலத்தை வீணாக்க வேண்டாம்.

8. நீங்கள் உலகில் சிறிது காலம் இளைப்பாற வந்திருக்கும் பிரயாணிகள். ஒளியையும், அறிவை யும் பெறுவதே உங்கள் கடமை.

9. பகுத்தறிவையும், பற்றில்லாமையும் ஆயுதங்களாகக் கொள்ளுங்கள்.

10. மனைவி நரகத்திற்கு வழிகாட்டும் வாயிலாக இல்லாமல் கணவனுக்கு இறைவனை காணுவதற்கேற்ற கண்ணுடியாக இருக்க வேண்டும்.

11. ஒருவனுக்கு பெண்ணின் துணை துயரம் தரும்போது வைராக்கியம் அவனுள்ளே கிளர்ந்து எழுகிறது.

12. ஆசைகளுக்கும், கவலைகளுக்கும் அப்பாற்பட்ட மனமே அமைதியான தியானத்திற்கு ஏற்றது.

13. நீங்கள் தனித்திருக்கும் ஒவ்வொரு நாளும் உங்களுக்கு கிடைக்கும் அரிய சந்தர்ப்பம். அதை தியானத்திற்கு பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

14. இறைவனை நெருங்குவதற்கு பிரேம பக்தியால் உருகி கண்ணீர் சிந்துங்கள்.

15. சாக்ரடீஸ் என்ற அறிஞரை அவருடைய சீடர் கிரிட்டோ உங்களை எப்படி புதைக்க வேண்டும் என்று கேட்டதற்கு அவர் ''எப்படி வேண்டுமானாலும் செய், ஆனால் உண்மையான என்னை மட்டும் பிடித்து வைத்துக்கொள். நீ புதைக்கப் போவது என்னுடைய உடல் மட்டுமே. ஆகையால் வழக்கம்போல் செய்யவும்'' என்று கூறினார்.

16. உலகின் தோற்ற இருப்பின் இரகசியங்களுக்கான திறவுகோல் சமயத்திடம் இருக்கிறது.

17. துயரம், துக்கம் ஆகியவற்றிற்கு மூல காரணம் ஆசையே. ஆசை களைந்து விட்டால் துயரமும், துக்கமும் மறைந்து விடும்.

18. உடலை வருத்துவது உபயோகமற்ற வீண்செயலாகும். அதீதமான ஆன்மீக வாழ்விற்கும், சுயநல ஈடுபாடு உடைய வாழ்விற்கும் இடையிலான பாதையை பின்பற்றுவதே பலன் உள்ளதாகும்.

19. மனிதன் அழியாத ஆன்மாவும், அழியும் உடலும் சேர்ந்து ஆக்கப்பட்டவன். இந்த உடல் அழியக் கூடியதாக இருந்தாலும் மனிதன் அழியாத ஆன்மாவாக மிளர அது உதவி புரிவதால் அதைத் காக்கவேண்டியது அவசியமாகும்.

20. மலர்கள் மலரவும், வாடவும் செய்கின்றன. அவைகள் மலரும்போது புகழ்வதும், வாடும்போது தூற்றுவதும் கூடாது. நமக்கு எதுவரினும் பரபரப்போ துயரமோ அதிர்ச்சியோ இன்றி ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

21. நீங்கள் ஐந்து நிமிடம் சிரித்தால் ஐந்து மணி நேரம் அழவேண்டும். நீங்கள் மன உளைச்சலுக்கு அடிமைபட்டுக் கிடக்கும் வரை உங்கள் மனைவியோ, மகனோ, அன்பர்களோ, அல்லது பொருளோ, புகழோ, அதிகாரமோ உங்களுக்கு என்ன உதவி செய்ய முடியும்? உண்மையில் மனதை அடக்கியவனே வீரனாகிறான்.

22. ஒரு பெண் தூய்மையானவளாக இருந்தால் மனிதனையும் தூய்மையாக்கி காப்பாற்ற முடியும். பெண்ணால் ஒரு இனத்தையே தூய்மையாக்க முடியும். குடும்பத்தையும் கோயிலாக்க முடியும்.

14-வது அத்தியாயம்

தியானம் பற்றிய அமிர்த மொழிகள்

தியானம் - ஆன்மீக சக்திக்கு திறவுகோல்

பேரறிவாளன், சக்தி வாய்ந்த தலைவன், துணிச்சல்மிக்க போர்வீரன், புனிதமிக்க ஞானி ஆகிய அனைவருமே மனிதர்கள்தான். ஆனால் இது மிகப் பெரிய ஆனால் — உங்களால் மனதைக் கட்டுப்படுத்தி அதன் சக்தியைக் குவித்து தனிப்பட்ட ஓர் லட்சியத்தின் மீது தியானத்தின்மூலம் நிலை நிறுத்த முடியுமானால் அவர்கள் சாதித்ததை நீங்களும் சாதிக்க முடியும்.

இதைத்தான் ஓர் யோகி தியானத்தின்போது செய்கின்றார். ஒரு யோகி சக்தி நிறைந்தவராக இருக்கிறார், ஆச்சரியப்படத்தக்க கவர்ச்சியுடையவராக இருக்கிறார், அவர் பலன் தரும் ஆசிகளை வழங்கவும், துயர் நீக்கும் சக்திகளை செலுத்தவும், பிரமிக்கத்தக்க ஆற்றல் உடையவராக இருக்கிறார். ஏனெனில் தியானத்தில் மூழ்கியிருக்கின்றார்.

அவர் சமாதி நிலையில் இறைவன் அல்லது ஆன்மாவுடன் ஒன்றித்து இருக்கும்போது தெய்வீக ஒளியையும், அமைதியையும் வெளிப்படுத்துகிறார். அவருடைய சன்னிதானத்தில் உங்கள் துன்பங்கள் மறைந்து விடுகின்றன. சந்தேகங்கள் தெளிவு அடைகின்றன. சமாதி என்பது தியானத்தின் உச்சநிலை.

ஆனால் இத்தகைய தியானமேகூட யோகத்தின் ஏழாவது நிலை என்பதை மறந்து விடாதீர்கள். பதஞ்சலி முனிவரால் படைக்கப்பட்ட பூர்ணமான அறிவியல் சாஸ்திரம். பதஞ்சலி யோகம்

எல்லோரும் பின்பற்றக் கூடியது, மத ஆசார அனுஷ்டானங்களுக்கு கட்டுப்பட்டதல்ல. தியானம் ஒவ்வொருவரும் செய்யக் கூடியதும், செய்ய வேண்டியதும் ஆகும். உண்மையில் வாழ்க்கையின் பல படித்தரங்களிலும் உள்ள உயர்ந்த மனிதர்கள் தியானத்தில் ஈடுபட்டவர்களாகவே இருக்கின்றார்கள். ஏனெனில் வாழ்க்கையில் அவர்கள் எடுத்துக் கொண்ட பணியில் காட்டும் ஈடுபாடே இயற்கையாகவும், சுலபமாகவும் தியானத்திற்கு வழி வகுக்கின்றது. பிறவித்தளையிலிருந்து விடுபட விரும்பும் சாதகர் மனமார நோக்கம் நிறைவேற வேண்டுமென்ற உறுதியுடன் ஊக்கத்துடன் சாதனத்தில் இறங்க வேண்டும். அத்தகைய சாதகர் யோகத்தின் முதல் ஆறு படிகளிலும் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

முதல் இரண்டு படிகள் உங்கள் நடத்தையுடன் தொடர்பு கொண்டது. அசுத்தமான மனது ஆன்மாவின் கட்டளைக்கு கீழ்படிய மறுக்கும். அது தன் வழியே செல்லும். தூய்மையான மனம் ஆன்மாவின் கட்டளையை நன்கு நிறைவேற்றக் கூடியது. அறிவு, ஆற்றல், பேரின்பம், அமைதி ஆகியவற்றின் சாம்ராஜ்யத்திற்கு அது உண்மையான வழிகாட்டி. தூய்மை மிகவும் இன்றியமையாதது. முதலிரண்டு படிகளாகிய இயம, நியமங்கள் மனதை தூய்மையாக்குகின்றன. விசுவாசமுள்ளவர்களாக இருங்கள். எல்லோரையும் நேசியுங்கள். தூய்மையானவர்களாய் இருங்கள். பிறர் பொருளுக்கு ஆசைப்படாதீர்கள். தர்மசிந்தனை உடையவர்களாக இருங்கள். அளவுக்கு மீறி செல்வத்தை சேர்த்து வைக்காதீர்கள். (அது திருட்டுக்கு சமம்). பிறரிடம் கையேந்தாதீர்கள். பிறருடைய தயவுக்கு உங்களை ஆட்படுத்திக் கொள்ளாதீர்கள். உள்ளதைக் கொண்டு திருப்தி

அடையுங்கள். சுத்தமாய் இருப்பதற்கு வேண்டிய விதிகளைக் கடைப்பிடியுங்கள். திருப்தியை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். எளிமையை கடைப் பிடியுங்கள். ஆன்மீக நூல்களைப் படியுங்கள். இறைவனின் நாமத்தை இடையறாது ஜபியுங்கள். இறைவனிடம் பரிபூர்ணமாக சரணடையுங்கள். அதன்மூலம் இறைவனின் கருணையைப் பெறுங்கள். இவைகளே இயம நியமங்கள்.

மூன்றாவது படி ஆசனமாகும். வசதியான, உறுதியான நிலையில் அமருவதே ஆசனமாகும். ஆசனத்தில் நீண்ட நேரம் உட்கார பயிற்சி வேண்டும். பத்மாசனம் இதற்கு பெரிதும் உதவும்.

பத்மாசனம்:

கால்களை நீட்டி உட்காரவும், வலது பாதத்தை, இரண்டு கைகளாலும் பிடித்து முழங்கால் பக்கம் மடக்கி, இடது தொடையின் மீது வைக்கவும். அதேபோல இடது காலை மடக்கி, பாதத்தை வலது தொடையின் மீது வைக்கவும். உடலை நிமிர்த்திக் கொண்டு, கைகளை பாதங்களுக்கு நடுவே ஒன்றின் மேல் ஒன்றாகவேனும், அல்லது சின்முத்திரை பாவத்தில், முழங்கால்களின் மேலேனும் வைத்துக் கொள்ளவும்.

இந்நிலையில், சுலபமாகவும், உறுதியோடும், சௌகரியமாகவும் இருக்க முடிந்தால், உடல் நினைவு விரைவில் அகன்றுவிடும். இனி நான்காவது படி, பிராணயாமம் அல்லது சுவாசத்தை வசப்படுத்துதல் ஆகும். சுவாசமானது, மனதுடன் ஒன்றி இயங்குகிறது. ஆழ்ந்து சிந்திக்கும்போது, மூச்சு நிதானமாகவும், சீராகவும் இயங்குகிறது.

சிந்தனை சிதறிக்கிடக்கும்போது, மூச்சும் குலைந்தும் சிதறியும் இயங்குகிறது. எனவே, சுவாசத்தை ஆழ்ந்து நிதானமாகவும் சீராகவும் இயக்கினால் சிந்தனை இயக்கம் நிதானமடைந்து மனமும் சுலபமாக ஒருமுகப்படுகிறது. வலது நாசியை அடைத்துக் கொண்டு, இடது நாசி வழியாக சப்தமின்றி, நிதானமாகவும், ஆழமாகவும் மூச்சை இழுக்கவும். சில விநாடிகள் மூச்சை அடக்கவும். பிறகு வலது நாசி வழியாக மூச்சை வெளியேற்றவும். இதேபோல் வலது நாசி வழியாக மூச்சை இழுத்து, இடது நாசி வழியாக வெளியேற்றவும். இது ஒரு பிராணயாமம் ஆகிறது. தொடர்ந்து சில முறைகள் செய்து முடித்தால் மனம் தியான நிலைக்கு தயாராகிறது.

மனம் இங்கும் அங்கும் அலையாமல், வசப்பட்டு வந்ததும், அடுத்த படியாகிய பிரத்தியாகாரம் அதாவது வெளிப் பொருள்களை பற்றுவதில் இருந்து மனதை விடுவித்து அடக்குவது, சுலபமாகிறது. திரும்ப திரும்ப இறைவன் நாமத்தை உச்சரிப்பதும், பிரத்தியாகாரத்துக்கு துணைபுரிகிறது. இதயத்தில் நிறுத்தி இறைவனின் உருவத்தை தியானித்தலும், இதற்கு உதவுகிறது. மனமானது உள்முகமாக திரும்ப ஊக்குவிக்கப்பட வேண்டும். உள்முகமாக நாமரூபத்தை கொடுத்துவிட்டால் அதை பற்றிக் கொண்டு சிந்தனையில் ஈடுபடும் மனம், வெளியே அலைவதிலிருந்து கட்டுப்படுத்தப் படுகிறது.

இப்படி புறப் பொருள்களின் தொடர்பிலிருந்து துண்டிக்கப்பட்ட நினைவோட்டம், உள்முகமாக இறைவனின் உருவ சிந்தனையில் ஒருமுகப்படுத்தப் படவேண்டும். இதுதான் தாரணை எனப்படும். இந்நிலைக்கு மனம் கட்டுப்பட்டு வந்த பிறகு,

இறைவனின் உருவம் அல்லது படத்தின் முன் அமர்ந்து, பார்வையை அதில் தீவிரமாக நிலைக்கச் செய்வதும், அதே நேரத்தில் மனதுக்குள் இறைவன் நாமத்தை இடைவிடாமல் உச்சரிப்பதும், இதற்கு பெருந்துணை புரியும். பிறகு மனம் ஒரு கட்டுப் பாட்டுக்கு வந்த பிறகு, கண்களை மூடிக் கொண்டு, மனதுக்குள்ளேயே இறைவனின் உருவத்தை நிறுத்த வேண்டும். நாம ஸ்மரணையும் தொடர்ந்து நடக் கட்டும். இந்நிலையில் மனம் வெளியே அலைபாயு மானால், அதற்கு சிறிது வேலை கொடுக்கலாம்! அதாவது, ஒவ்வொரு முறை இறைவனின் நாமத்தை உச்சரிக்கும்போதும், மனதுக்குள் இருக்கும் உருவப்படத்தின் திருவடிகளில் ஒவ்வொரு மலராக அர்ச்சிக்கும் பணியை மனதுக்கு கொடுக்க வும். அதில் தொடர்ந்து ஈடுபடும் மனம், வெளியில் அலையாது.

மனம் ஒருமுகப்படுத்தப்பட்டு தாரணையில் லயித்ததும், தியானம் தொடர்ந்து வந்து அமைகிறது. முடிவாக தியானம், சமாதியில் நிலை பேறு அடைகிறது. தாரணையில் ஈடுபட்ட ஒரு மனிதன், அரண்மனைக்கு வெளியே நின்று அதை உற்று நோக்குவோனின், நிலையில் இருக் கிறான். இனி, தியானமென்பது அரண்மனைக் குள்ளேயே நுழைவதற்கு ஒப்பாகும். அரண் மனைக்குள் எங்கே சுற்றினாலும், அதற்குள்ளேயே தான் இருந்தாக வேண்டும். அதோடு அரண் மனையின் எல்லா இரகசியங்களும் புலனாகின்றன. நீங்களே இந்த அரண்மனைக்கு சொந்தக்காரரும் ஆகும் என்பதை உணர்ந்து கொள்வதுதான் சமாதி நிலையாகும். உண்மையைத் தேடி அலையும் முயற்சியும் இங்கே பூர்த்தியாகிறது.

இவ்வழி முறையை (தாரணை, தியானம், சமாதி) எப்பொருளின் மீது நாம் செலுத்தினாலும், அப்பொருளுக்குப் பின்னால் மறைந்து கிடக்கும் உண்மையும், உட்புற இரகசியங்களும், நமக்கு தெளிவாகப் புலனாகின்றன. ஆச்சரியப்படத்தக்க புத்தி கூர்மையும் ஆத்ம சித்திகளும் இதன்மூலம் நமக்கு வாய்க்கின்றன. ஆனால் சித்திகளின் கவர்ச்சிக்கு நாம் அடிமையாகக் கூடாது. உங்கள் இலட்சியம் பிறவித்தளையில் இருந்து விடுதலை அடைவது ஆகும். ஆகையால் உங்கள் தியானம் இறைவனை — இறைவனை மட்டுமே — பற்றியதாக இருக்கட்டும்.

ஒவ்வொரு முறையும், நீங்கள் தினசரி தியான சாதனைக்கு அமர்ந்தவுடன், இறைவனைப் புகழும் திருநாமங்களை சற்று நேரம் ஓதவும். ஓங்காரத்தை சில முறை ஆழ்ந்து சொல்லவும். சோம்பேறித் தனத்தையும், தூக்கத்தையும், பிராணாயாமம் மூலமாக விரட்டியடிக்கவும். பிறகு இறைவன் நாமத்தை உச்சரித்துக் கொண்டு, இறைவனின் உருவத்தின்மேல் உங்கள் பார்வையை நிலைக்கச் செய்யவும். இறைவன் உங்கள்முன் நேரில் எழுந்தருளியிருப்பது போன்றே உணருங்கள். அவனோடு பேசுங்கள், இறைஞ்சுங்கள், அவன் கருணைக்காக மன்றாடுங்கள். பிறகு கண்களை மூடிக் கொண்டு, இறைவனை இதயத்தில் நிறுத்துங்கள். வழிபடுங்கள்; அவன்பால் மனதைக் குவியுங்கள்; தியானியுங்கள்; ஒன்றாகுங்கள்.

தியானப் பயிற்சி இடையருது தொடர வேண்டும். ஒரு நாளும் தவறக் கூடாது. இதற்கென தனியறை ஒன்றை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்; தியானத்துக்கேற்ற சூழ்நிலை அங்கே அமையும். அந்த அறைக்குள் நுழைந்தவுடனேயே, உங்கள் மனம் தியானத்தில் ஈடுபட விரும்ப வேண்டும். ஒரு குறித்த நேரத்தை இதற்கென ஒதுக்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அதே நேரத்தில் இயம நியமங்களாகிய ஒழுக்க விதிகளில் வழுவாமல் இருங்கள். உங்கள் புலன் ஆசைகள் குறையக் குறைய, உலகப்பற்றும் அழிந்து கொண்டே வரும்; ஆழ்ந்த தியானம் கைகூடும்; இறைவனின் அநுபூதியும் விரைவில் சித்திக்கும்.

இங்கேயே, இப்பொழுதே ஒரு யோகியாக ஒளி வீசுங்கள்!

